

<<开启人体内的药库>>

图书基本信息

书名：<<开启人体内的药库>>

13位ISBN编号：9787538438000

10位ISBN编号：7538438009

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：唐志鹏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<开启人体内的药库>>

内容概要

本书内容新颖，用深入浅出的语言阐述了极具实用性的健康方略。

文章的前两部分主要是从身体的自我免疫、自我防御、自我保护以及自我修复等方面入手，重点说明了我们的身体内部便潜藏着一个“神医”——自愈力。

但自愈力也有打盹、出错的时候，这种情况下，身体便会展开自我攻击，外在表现为自身免疫性疾病。

第三部分的内容主要介绍了一些唤醒自愈力的方法与养心术，并提醒人们平日里要防微杜渐、注重细节修养，以便尊重身体的自愈力，让自愈力成为我们健康的守护神。

第四部分意在说明身体失衡、自愈力受到损伤是疾病的源头。

“平衡激发潜能。

潜能自愈疾病”，讲究动静平衡、精神平衡以及饮食平衡等平衡养生策略，是优化身体自愈系统，维持并促进身体健康的必经之路。

第五部分主要介绍一些利用身体的自愈力祛病健身的实用性方法，让你了解到并非只有吃药、打针、手术、理疗，还有自愈力！事实上，任何一种能治疗疾病：阻止病情进一步蔓延和恶化或改善身体不适症状的方法，都应该视为治疗手段。

如果你的健康状况良好，此书会让你的健康更上一层楼。

如果你以及你周围的亲朋好友处于亚健康状态或疾病状态，书中的内容将为你提供恢复健康的最佳手段。

总之，它是追寻健康一族们值得一读的上乘之作！

<<开启人体内的药库>>

作者简介

唐志鹏，江西省吉安县人，医学博士，主任医师。

上海中医药大学脾胃病研究所副所长。

上海中医药大学附属龙华医院消化内科主任。

先后在上海中医药大学、北京中医药大学和广州中医药大学获得医学学士、硕士和博士学位。

兼任中华中医药学会脾胃病急诊分会副主任委员，中国中

<<开启人体内的药库>>

书籍目录

第一部分 人体有个“药铺”——60%-70%疾病可自愈 第一章 自愈，一种超乎寻常的祛病力量 人体拥有自我愈疗疾病的能力 自愈才是真正的健康法则 治疗过程其实是修复人体自愈力的过程 饮食失调，病从口入 第二章 机能能自愈，为什么我们还会生病？ 环境污染，病不请自来 血液污染，疾病症状的源头 七情内伤，致病更具杀伤力 第二部分 开发身体潜能——自愈力是最好的医生 第三章 自愈系统，调节你身体健康的泵 免疫系统——时刻警惕着的人体保镖 应激系统——使机体对紧张性事件做出适应性反应 再生和愈合系统——人体天然拥有的自我修复能力 第四章 机体的自我防御系统，可防止你生病和受感染 天然屏障——神奇的“马奇诺防线” 吞噬细胞——机体抗感染的“功臣” 炎症反应——一把“双刃剑” 第五章 人体对自身的一种保护性反应 发热，通过升温，杀死入侵的细菌 疼痛，提示你身体某个部位“出事”了 咳嗽反射，一道不可忽视的免死金牌 喷嚏，呼吸道在排除异己 上吐下泻，给机体再加一把健康锁 第六章 当自愈系统出错时，机体开始自我攻击 过敏、湿疹与哮喘 类风湿性关节炎与硬化症 红斑狼疮 第七章 信仰自愈系统比仰赖药物和医师明智 对抗性药物治疗，治标不治本 一不小心便会成为药物瘾君子 成也萧何，败也萧何 化学药物让自愈系统变成懒婆娘 医疗器械的误区与尴尬 白衣天使也不可靠 第三部分 讲究健康策略——尊重自然的痊愈力量 第八章 身心放松。 唤醒沉睡的自愈力 尽情流露你的情绪，顺应身体的自然反应 肌肉的张弛之道，健康投资的必修课 放松神经弦，使机体处于潜意识状态 第九章 防微杜渐，及时察觉身体发出的警报 口臭，并非空穴来风 疲劳，提醒你精力不足 瘙痒，未必就是皮肤病 身体的其他报警信号 第十章 病由心生，防治疾病需自治其心 甩掉不良情绪，功德无量 笑，健康的强心剂 幽默，身体的滋补品 完美心，侵蚀生命的蛀虫 自尊心，像弹簧一样张弛有度 宽容，心灵的安宁丸 童心，堪比千年的人参 第十一章 细节修养，让自愈系统灵敏的尽忠职守 学会用身体的力量控制疼痛 给温度控制机制“工作”机会，不要越俎代庖 使身体维持一个高振动频率 正确呼吸，让身体获得自愈的能量 气血循行有规律，顺应自然保安康 讨好五脏，在五季中科学养生 第四部分 注重平衡养生，优化自愈系统奏响健康的凯歌 第十二章 被偷走的自愈力——自愈力的损伤乃百病之源。 体液酸化，腐蚀你的自愈力 自由基，损伤机体的细胞和组织 看不见的垃圾桶，毒害人体 第十三章 动静平衡养生法，提升机体防病、抗病的战斗力。 久坐后，动一动 三、五、七步行法 健身走，别有一番滋味在心头 反常规的爬行和倒步走 间隔运动促健康 身体在弹跳中受益匪浅 压腿运动，牵一发而动全身 太极，一种内外兼修的养生法 第十四章 精神平衡养生法，给自愈力强大的健康支点。 精神平衡是疾病的缓和剂 用心平气和应对医疗悲观主义 在瑜伽冥想中给精神减减“负” 于呼吸间将身心有机相连 启动愤怒的开关，寻求精神平衡 第十五章 饮食平衡养生法，充分满足痊愈系统发挥作用之需。 饮食酸碱平衡，促进身体自我调节 镁、钙、磷，三位一体威力大 在“细”的基础上，稍微加点“粗” 蛋白质与脂肪，过犹不及 第五部分 假如你病了——借助自愈力收获痊愈的喜悦 第十六章 有效缓解身体不适的自愈策略 头痛——轻松解除紧箍咒 偏头痛——促进血液循环是关键 头晕——可用物理疗法对症治疗 感冒——药物只起安慰剂效应 便秘——增强肠道蠕动功能是秘方 腹泻——在锁住水分方面下功夫 哮喘——心理治愈最彻底 肥胖——跟堆积的脂肪说再见 第十七章 慢性病的自我康复技巧 高血压——自然疗法是最好的降落伞 胃肠疾病——减少胃酸，让胃肠动起来 心脏病——从改善心肌缺血做起 失眠——不治而愈的锦囊妙计 骨质疏松——填补骨头中的水帘洞 肾虚——穴位是千金药方 抑郁——走出蓝色多瑙河的自愈模式 第十八章 特殊病例：癌症 身陷囹圄，自愈系统望癌兴叹 未雨绸缪，莫等挨淋空留恨 癌症自愈，在现实中见证神话 身患重疾，命悬一线仍生机无限 第十九章 这样疗法也可祛病健身 以情胜情，情伤何须再惘然 畅通经脉，脊椎之巅弹指论健 顺势疗法，一朵娇艳欲滴的无刺玫瑰 绕梁三日，余音袅袅而又魅力无穷 穴位按摩，举手投足中驱疾治病 附录一 常见病的自愈疗法 头痛 偏头痛 头晕 感冒 便秘 腹泻 哮喘 肥胖 高血压 胃肠疾病 心脏病 关节炎 失眠 骨质疏松 肾虚 动脉粥样硬化 慢性疼痛 疲劳 抑郁 附录二

<<开启人体内的药库>>

可以考虑的祛病健身疗法 练习太极 捏脊疗法 顺势疗法 音乐疗法 冷水浴 瑜伽—冥想法
刺激穴位法附录三 经络、穴位图像 人体的十二正经循行图 本书中涉及到的穴位

<<开启人体内的药库>>

章节摘录

第一部分 人体有个“药铺”——60% - 70%疾病可自愈 第一章 自愈，一种超乎寻常的祛病力量多年临床研究表明，大约有千分之三的肿瘤患者在不经任何治疗的情况下，能够自行康复。

科学家对这一现象进行深入研究发现，人体内存在一个与血液循环、免疫系统、消化系统、骨髓造血干细胞机能密切相关的自愈系统。

这个系统便是身体的“药铺”。

身体出现不良症状时，便可自行“配药”，开出针对性的“药方”，尽可能的争取愈疗“自己”。

实际上，关于疑难杂症、不治之症莫名其妙痊愈的事例并不少见。

对于一般疾病，不治自愈的事例更是不胜枚举。

由此我们看到身体本身存在一种神奇的力量，这种力量具有超乎寻常的祛病健身作用，我们把这种力量称为自愈力。

人体拥有自我愈疗疾病的能力 案例一 14岁的男孩陶某在一家知名医院被诊断出白血病后，接受数次化疗后仍无显著的治疗效果。

陶某的主治医生认为，除非陶某立即接受骨髓移植手术，否则他将活不过几周。

但令医生们惊讶的是，就在他们准备为陶某实施骨髓移植手术时，他的白血病居然一下子消失了，他的身体奇迹般地“治愈”了自己。

陶某的父亲说：当他和爱人带着陶某来到医院，准备做骨髓移植手术时，主治医生满脸灿烂的笑容，喜悦地说，陶某的白血病已经消失了。

他们夫妻二人听了这个天大的喜讯，激动地痛哭流涕。

医生建议陶某的父亲，定期带陶某到医院复查，以便及时发觉新情况。

几个月后，陶某终于被诊断为彻底康复了。

案例二 从一位名叫尤格·布莱克的德国编辑口中得知，上个世纪80年代，德国有一家著名的整形外科诊所曾提供髓核化学溶解法（一种最早用于治疗腰椎间盘突出症，随着研究的进一步深入，也逐渐用于颈椎病，尤其用于颈椎间盘突出的疗法）。

由于病患者人数颇多，导致有些患者只能在约诊名单上等候。

几个月后，当医生终于可以为排在约诊名单后面的患者提供髓核化学溶解法时，发现那些人因为疼痛已经自行消失而不再需要这种服务了。

无论是案例一中陶某的白血病不治而愈，还是案例二中疼痛患者的疼痛自行消失，虽然匪夷所思，但并不神秘。

这是人体本身就拥有自我愈疗疾病能力的最好体现，是身体的自愈能力让他们重新获得了健康。

生活中我们不难发现，还有很多疾病患者自愈的例子，如普通感冒，靠寻求外援的方式（吃药、打针等），一般在5—7天左右治愈；不打针吃药，几天后身体也能自行康复。

这让我们不得不得出这样的结论：“通常情况下，对很多疾病，人体是可以充分应付的。”

然而遗憾的是，大多数人往往习惯于单纯依靠外部力量（如打针、吃药、打点滴）来抵御疾病，而对机体天然的自愈能力置若罔闻或重视不够，更别说是充分利用人体的自愈力了。

<<开启人体内的药库>>

编辑推荐

《开启人体内的"药库":76种实用自愈疗法》介绍了如果你的健康状况良好，此书会让你的健康更上一层楼。如果你以及你周围的亲朋好友处于亚健康状态或疾病状态，书中的内容将为你提供恢复健康的最佳手段。总之，它是追寻健康一族们值得一读的上乘之作！

<<开启人体内的药库>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>