

<<天道康复>>

图书基本信息

书名：<<天道康复>>

13位ISBN编号：9787538439304

10位ISBN编号：7538439307

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科技

作者：夏德均

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>

<<天道康复>>

前言

对于医生来说，“治病必求于本”是治病的准则。

而对于追求养生保健的普通人来说，更要遵循“养生必求于本”的准则，才能得到“大健康”、“大自在”。

出版社拿来这部《天道康复》的书稿，请我从医学专业的角度进行独立审稿。

当我仔细看完最后一个字的时候，不禁欣喜万分，深为养生专家夏德均先生提出的“每天健康一点点”理念和“一招十步”的高效养生方法而叫好！

——如果每位读者都能按照这本书中的方法进行养生，那么，我敢说：你的身心健康将从根本上得到提升，效果之好甚至要胜过医生和药物，就像西方医学之父希波克拉底所言：“自己是最好的医生”！

作为医科大学的教授，我们每天忙于讲课、门诊。

但面对病人渴盼健康的眼神，我们常常不厌其烦劝说他们改变自己的不良生活习惯(比如：戒食油腻、加强运动、身心并养等等)，这才是治疗疾病、养生健康的根本所在。

中医有句古语：“三分治，七分养”。

否则的话，生活方式不加以改变，疾病所依赖的“土壤”便会永远得不到治理，疾病的“种子”往往会再度萌芽。

这就是慢性病“治不好”的最重要原因。

对于这些忠告，多数患者是信而服之，一部分患者是奉而行之，但能达到时时、处处、天天奉而行之的人还是比较少。

但是，恰恰是医学专家自己的养生保健却对于“养生必求于本”追求到极致：比如，卫生部健康教育首席专家胡大一教授比任何人都忙，同时身兼同济大学医学院院长、首都医科大学心血管疾病研究所所长、北京大学人民医学心血管研究所所长兼心内科主任、北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任等职务，但是，他每天给自己开出的“必备药方”是：每天一定坚持走1万步。

他说：“上班我就坚持坐地铁等大众交通工具，从家里走一站，还要去找地铁站，坐地铁要上去、下来，这就要走路。

在医院里，我不坐电梯，而是爬楼梯，这也是给自己一个锻炼的机会。

”其实，“每天走路2万步”这个不是药物的“处方”，却是预防和治疗最常见疾病的“最好药物”之一。

《天道康复》一书中，把“不是药物但胜似药物”的养生保健方法进行了具体化，并附以养生专家夏德均先生用以帮助病人进行养生康复的实例，能够给追求健康的人们更多的启发和轻松的养生方法。虽然我和作者没有直接的交往，仅仅因审定书稿而有“一面之缘”，也并不完全赞同书中的全部观点，但是，该书所提出的综合疗养的养生方法，我认为总体上来说是正确的、领先的，值得向广大读者推介。

在这里，我特别推介书中提到的观念：真正的养生保健方法，一定不能仅凭简单的一招两式就能“速成”，而应该是一项系统工程，只有“每天健康一点点”，才能换来身心的全面健康！

最后，让我们以诺贝尔奖金获得者、美国加州大学医学院教授伊格纳罗博士的一段深有感触的自白为结语：“虽然我的研究成果获得了诺贝尔的荣誉，但我认为能让健康获益第一位的永远都是好的习惯

。医学的帮助，只是第二位的选择。

”

<<天道康复>>

内容概要

《天道康复:一招十步祛病综合疗养法》是由中国天道康复中心养生专家夏均先生著的一本自然祛病养生真法,作者把“不是药物但胜似药物”的养生保健方法进行了总结,并附以其用以帮助病人进行养生康复的实例,能够给追求健康的人们更多的启发。

在书中,夏德均先生向您推荐:一、一招治百病,一招治百病的一招,其实就是解决康复的方向问题。

为什么现在的许多慢性病都成了不治之症?

我们不得不反思:是不是因为现在的治疗逻辑在方向上出了问题?

一招治百病,其实就是要树立这样的健康康复理念:有了慢性病,身体需要的是修复,不是代替。

二、十步得健康,得病是因为你不懂吃饭,不懂睡觉。

学会正确的吃、喝、拉、撒、睡,学会正常的衣、食、住、行、思,不但可以治病,而且能延年益寿。

真理就是这么简单!

三、“一招十步”独特疗法治慢病,养生是改变生活方式,就是不针对树枝和树叶,而是对树根浇水施肥。

过了一段时间,那些枯了的枝、黄了的叶又重新焕发新的生机!

<<天道康复>>

作者简介

夏德均，湖南益阳人，现居岳阳。

毕业于湖南师范大学中文系，曾经从事教育、广告、编辑等工作。

由于身体的原因，开始涉足医学，特别是中医和自然疗法。

一连串的经历和奇遇，使他另辟蹊径，成就了他的健康事业。

他的理论核心是“一招十步”，不治病，而治人，从而达到疾病不治而愈的目的。

他不但致力于理论体系的建立，而且重视方法操作系统的构建。

尤为重要，他所建立的“中国天道康复中心”，从实业的角度推广着博大精深的中华养生文化，为患者从根本上解决慢性病提供了新的途径。

<<天道康复>>

书籍目录

序 养生必求于本前言 养生的智慧：自己是最好的医生第一章 一招治百病1.提升正气，一招治百病2.揭开“治和养”的神秘面纱3.切记，有病慎吃药4.生病是因为犯了生活错误5.读懂身体的信息6.寻找慢性病的根源7.“望”出你的疾病来8.得病是从什么时候开始的9.控制身体进口，疏通身体出口10.慢病就要慢治，疗养最关键11.真正解决健康问题的根本是“疗养”12.解读中医的“中”字奥秘13.辨别“排毒反应”的真面目第二章 十步得健康第一步 饮食疗养法1.吃什么：身体需要什么就“补”什么2.怎么吃：绝不能仅仅凭口味来选择3.吃多少：轻微的饥饿状态有利于身体健康第二步 饮水疗养法4.坚持饮水能改善甚至治愈慢性病5.怎样喝水才能让身体“润滑”起来6.喝水可以治疗一半以上的病第三步 睡眠疗养法7.睡觉是上帝亲自给你治疗8.健康来自睡眠9.失眠调养的三大方法第四步 运动疗养法10.让身体动起来11.好坏关键在于合适12.坚持才是最好的长寿药13.运动是打开健康之门的万能金钥匙第五步 精神疗养法14.改变思维才是真正的灵丹妙药15.心理暗示是治疗疾病的特效药16.精神是健康的魔术师第六步 经络疗养法17.经络是身体无管道排污系统18.人人都可以成为经络治疗高手19.独门经络健身操20.经络是获得健康的“轻骑兵”第七步 环境疗养法21.优良环境是成就健康的无名英雄22.人类的隐身杀手——空气污染23.亲近阳光，远离噪音24.人类健康的无声杀手——电磁波第八步 节律疗养法25.掌握生命的节奏26.健康需要符合自然规律的生活27.生活有变化，健康才有变化28.健康节律是生命最动听的音乐第九步 习惯疗养法29.坏习惯会害死你30.坏习惯你有多少31.尝试改变习惯32.良好习惯是健康的万里长城第十步 保健食品疗养法33.优质保健食品是不可替代的34.保健食品是人类健康最忠实的帮手第三章 “一招十步” 独特疗法治慢病1.“白领病夫”的健康之路2.老胃病再也不找他了3.“三高”也不是不可战胜的4.让她的“胰岛”焕发第二春5.“大三阳”消失了6.让女人的“私房病”悄无声息7.关节病，是老年人的顽疾8.我亲手帮她摆脱“肺病”9.重新带给癌症病人生活的希望10.白血病也不一定要换骨髓11.中风康复：王院长行动自如了12.改掉坏习惯“肾”好13.肥胖与健康，你选哪一个后记 拿什么来拯救自己的健康附录 “一招十步” 身体自我检测表

<<天道康复>>

章节摘录

民以食为天，这是针对活命来说的。

吃饭是天大的事，是针对健康来说的。

把疗养的第一重要手段放在饮食上，是非常恰当的。

吃得均衡、吃得天然、吃得适量、寒热搭配、酸碱比例、采用合适的烹制方法等都是健康饮食的主要原则。

饮食是最容易出现偏差的，因为人们普遍缺少平衡观念。

比如说粗粮，许多人的肠胃病都可能是吃的粗粮不够引起的，改正过来以后就拼命的吃粗粮，结果造成粗粮食用过量，仍然出现便秘和消化不良。

十谷粥或者十谷饭，正确的做法是加一半大米，十谷只占一半，这样精细搭配就比较合适。

不过在严重粗粮不够引起疾病的时候，就是不放大米也没有问题，但当你经过一段时间调理后，这种比例就要改变了。

十谷粥的原料搭配比例是这样，其他任何食物食用都是这样。

有些人听说葵花籽能降血脂，就一天到晚吃；有些人听说木耳能降血糖，就三餐不离口。

其实任何营养，身体的需求都有一个量的限制，超过了量，吃多了就是毒。

食物容易出现偏差，因为有些人的思维太单一。

比如寒性体质的人，应该多吃热性或温性食物，这当然是对的。

不过食物的寒热温凉只是我们认识食物的一个角度，还必须从营养的角度来看。

营养是西医的概念，是一种非常科学的方法。

有些人只知道寒热温凉，结果调理身体的时候就容易出现失误。

比如，热开水是热性的，凉开水是凉性的，难道寒性体质的人喝热开水就可以解决问题吗？

羊肉是温性的，鸭肉是凉性的，难道热性体质的人吃鸭肉就可以解决吗？

因此正确的饮食观念就是既考虑食物的寒凉温热，也考虑食物的营养搭配和酸碱比例。

那些寒凉性体质的人，不仅仅是多吃热性食物，更应该吃均衡全面的食物。

偏食才是身体出现问题更主要的原因。

1. 吃什么：身体需要什么就“补”什么健康饮食的第一个标准是：吃得全面、吃得天然。

全面就是不偏食，因为任何一种营养素都有自己特定的食品群类，只有全面饮食才能获得全面的营养。

吃得自然就是最好的，营养都是来自自然食品，任何加工的食品，都是为了商业的目的，使食品保存更长的时间，跨越更宽的地域，这样食品就会有許多添加剂，影响我们的健康。

医学家统计：人类疾病的80%是因为肠胃系统出现问题才开始得病的，而绝大多数慢性病都有肠胃问题。

第一个数字说明慢性病大部分是通过饮食发生肠胃问题引起的；而后一个数字说明，就是其他原因引起的疾病，也会影响我们的肠胃而出现肠胃疾病。

因此任何慢性病都可以从肠胃治，而且在所有治病方式里，疾病的成功治愈都必须依赖肠胃系统的支持。

饮食就是我们调理身体首先要关注的，首先要解决的问题。

身体需要什么我们就补充什么，很朴素的健康道理。

那么我们身体需要哪些营养呢？

我们身体需要七大类营养物质：脂肪、蛋白质、碳水化合物（糖）、水、维生素、矿物质、纤维素。

每一个大类又有许多小类，人体需要的营养物质大概有几千种。

有些是直接来自外界补充的，有些是通过身体比如肝脏在体内合成的。

因此人类要获得健康，只需要补充人体不能合成的营养物质就行了。

这就是吃得均衡的饮食之道。

我们通常把七大类营养物质的前三项：脂肪、蛋白质、糖称为能量营养素，把后四项称为功能性营养素。

<<天道康复>>

其实前三项能量性营养素不但提供身体的能量，同样是形成身体功能不可缺少的。

脂肪不但是人体最高效的能量来源，而且是我们细胞壁的构成材料。

我们每天摄入的脂肪总量应该控制在总能量的20%~30%之间。

肥胖的人可以取小值，瘦弱的人可以取大值。

从健康的角度来看，脂肪分为两类：一类是饱和脂肪酸，一类是不饱和脂肪酸。

心脑血管疾病的病因主要是这两种脂肪酸的摄入比例失调引起的。

饱和脂肪酸摄入过多就会在血管内沉淀，使血管变硬、变小。

一般要求人体摄入的比例是2:1，也就是饱和脂肪酸占2，不饱和脂肪酸占1。

任何一种含脂肪的食物里都有两种脂肪酸，但比例有很大的不同。

我们的食物结构和饮食习惯决定了我们摄入的不饱和脂肪酸普遍太少，这是我们出现的脂肪营养不均衡的最大问题。

不饱和脂肪酸含量丰富的食物有海产品（海鱼，特别是海豹）、鱼类、坚果（核桃、花生）、籽类（向日葵籽、芝麻和南瓜籽）、橄榄、橄榄油等。

因此只要你控制脂肪总量的摄入，提高以上食物的比例，你就可以有效地避免人类的第一大杀手——心脑血管疾病。

<<天道康复>>

后记

2001年，我在广西玉林英才学校工作。

5月4日是青年节，正逢五一长假，我在宿舍看电视，突然我的手机响起来，我心里一紧，一看号码知道是老家湖南益阳的电话。

接通电话后，传来妈妈微弱、气喘的声音：“均伢子，我不想死，我不想死，不想死……”声音越来越低，最后气绝。

我心如刀绞，放声大哭。

我最敬爱的母亲走了，永远地离开了我们。

我母亲死的时候58岁，45岁开始得病，最初的时候是哮喘，然后不停地吃药治疗。

<<天道康复>>

编辑推荐

《天道康复:一招十步祛病综合疗养法》：每天健康一点点系列。

当医院里的医生面对你的疾病力不从心，你的健康每况愈下的时候，你就要认真阅读《天道康复:一招十步祛病综合疗养法》能激发你体内的药库，挽救你的生命。

每个得到的一阵子的健康容易，得到一辈子的健康难，解决局部的病痛易，解决全身的问题难，得病并不可怕，疾病的康复调养才是长命百岁的秘诀，调养好小病小痛，生死大病才离你而去，上天让我们生病，但也给了我们康复的光明大道。

改变你的思维和生活习，挖掘你身全潜藏的自我康复本能，如果用此疗法您取得了效果，请教给您身边的人。

人的健康就好像一桶水，桶是你的身体，水是你的正气。

正气从西药角度看是免疫系统正常、抗病能力强；从中医角度看是你的五脏六腑的功能完好。

比如你的桶有十个洞漏水。

你只堵住一个洞有用吗？

而我们现在很多治疗方法就只堵住一个洞，也许这个洞是最大的。

但还是不能止住你的桶继续漏水。

医药治疗就好像一夜情，它能给你带来一时的激情与快乐，但第二天就不复存在，说不定还会成为你美满婚姻的杀手；保健就好像是你找到的终生伴侣，陪你度过充满艰难困苦的漫漫人生。

有时虽然平淡了些，但绝对是你一生幸福的依靠。

我们的身体是土壤，疾病是土壤里不良的种子。

医药的做法就是在土壤里清除不良的种子，但这种不良的种子太多了，清除了一些，风一吹又来了不少。

最后发现整个土壤里都是长满了恶草。

保健是改变土壤的环境，不管有多少不良的种子，在这个健康的土壤里都不能生长。

身体就像是一口池塘，五脏六腑和各种器官就是池塘里的大鱼和小鱼。

大鱼小鱼得病了，不是鱼本身有问题，而是池塘的水质有问题，或者水太少太浅。

要想让池塘里的鱼好起来，除了改善水质，别的办法都是徒劳的。

保健是水质改善的唯一方式。

人体好像一棵树，树有许多数不清的树枝和树叶，树枝枯了，树叶黄了。

就好像人得了各种奇形怪状的疾病。

治疗就是对这些树枝和树叶撒些水，或者干脆用塑料的枝和叶来代替，结果会怎样呢？

养生是改变生活方式，就是不管树枝和树叶，而是对树根浇水施肥。

过了一段时间，那些枯了的枝、黄了的叶又重新焕发新的生机。

身体是我们的孩子，得病就是孩子沾染了恶习。

我们用药物治疗来攻击我们的身体，结果却是毒害了我们的孩子。

孩子死了，我们的生命再也无法延续下去。

保健就是用教育的办法，让孩子一点一点的戒除恶习，虽然需要我们付出极大的精力和耐心，但这是我们唯一能拯救孩子的办法。

<<天道康复>>

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>