第一图书网, tushu007.com

<<身体里住着个神医>>

图书基本信息

书名：<<身体里住着个神医>>

13位ISBN编号：9787802027541

10位ISBN编号：7802027543

出版时间：2008-8

出版时间：中国人口出版社

作者：张红明，高玉琪 著

页数：225

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

第一图书网, tushu007.com

<<身体里住着个神医>>

内容概要

在生命降生的那一刻起，就有一位“随身医生”在我们的身体里安家落户了。
体内的每一处器官，每一种分泌物都是他信手拈来的好药材。
我们之所以生病，是因为还没有认识到他的神奇医术，没有遵从他发出的健康指令，没有善用他配发的天然药材。
因此，只要把这些做好了，我们就再也不必担心失去健康这一人生最大的财富。

<<身体里住着个神医>>

书籍目录

第一章　医疗的最终目的是修复人体的自愈力正确认识身体的力量你所不了解的事实真相过度干预会破坏身体的天然药材库错误的求医观念善用身体神医可以治于未病是谁谋杀了你的健康第二章　最好的医生：神奇的自愈力量身体的自我适应机制身体的自我防御体系身体的自我净化功能身体的自我保护能力做自己的保健专家第三章　身体的天然良药(一)骨骼骨骼的自我更新骨骼——人体的血库忘吃“骨药”的灾难骨病可能不在骨头上腿上的养生秘药敲骨胜于补钙骨骼小动作，收获大健康健骨秘笈第四章　身体的天然良药(二)皮肤与肌肉肌肉才是最好的护肤霜肌肉对健康的作用用肌肉打开沉睡的身体肌肉按摩缓解病痛皮肤：身体的第一道防线人体毛发的妙用天然除皱术：脸部锻炼第五章　身体的天然良药(三)眼、耳、鼻、舌眼泪的药用价值善用颜色促健康如何使用“眼”药让眼睛帮你诊断疾病用耳朵把病“听”好耳屎贵如金耳朵的长寿经小小喷嚏助健康给鼻子“洗洗澡”唾液——体内最神奇的灵丹第六章　身体的天然良药(四)体内的水血液——生命之海血液还是疾病诊断器你的血液健康吗保持机体交通顺畅酸性体液：生命的杀手来自淋巴的防御战汗液——排毒通道水，人体的第二血液我们该喝什么水我们应该这样喝水第七章　身体的天然良药(五)经络中医眼中最神奇的灵药认识人体的经络娇弱的林妹妹——肺经救命稻草——手厥阴心包经胆经——为你排忧解难膀胱经——人体的美容师肾经——通向幸福之路对症下“手”，向经脉找药方手足经络使用第八章　身体的天然良药(六)呼吸如何用肺理气调水警惕呼吸困难呼吸是最好的药忘记呼吸的代价学会呼吸让呼吸变得顺畅第九章　身体的天然良药(七)能量身体所需要的能量重新认识食物的力量别把身体变成垃圾桶在你的饭碗中加点料标志“营养”未必真营养是什么让你生病八吃法补充营养治疗胃病的灵丹妙药为什么便秘会缠上你能量过量带来的浩劫要想身体棒，消化必通畅剩饭菜的危害第十章　身体的天然良药(八)心神为什么心脏病会找上你心脏病的防治方案病在身，根在心乐观豁达寿自长食补不如心补勤用脑，活到老沉思冥想健身术长寿的秘密：三心二意第十一章　身体的天然良药(九)睡眠损耗不及时修补的恶果睡眠就是最好的补药睡眠里的大学问睡眠的问题出在哪里安眠药吃还是不吃患上“夜郁症”失眠的完美解决方案第十二章　身体的天然良药(十)性爱最神奇的药一流的美容师怎样理解性生活过频别把性爱当安眠药如何服用性爱这剂药第十三章　正确使用身体的天然药材库健康的身体需要什么为什么疾病会找上你扰乱身体医生的后果对抗疾病的根本方法学会倾听身体的呼救怎样才能不生病

章节摘录

很多人有这样的体验：换了新的生活环境，身体会出现各种不适症状。
例如，北方人初到南方生活，身体上会有很多不适应，出现诸如腹泻、呕吐、失眠、湿疹等症状。
这是因为长期的北方生活使得身体内部已经建立起与之相匹配的调节机制，一旦外在的环境发生变化，身体还来不及做出反应，就会出现上述不适症状。
如果身体条件不错，经过一段时间的自我调整后，水土不服的情况就会好转，症状也会消失。
此时，身体已经完全适应了新环境。
类似的事情在我们的生活中每天都会发生。
比如，你从外面进入到一个黑暗的屋子，完全看不到东西。
最初你可能跌跌撞撞找不到方向，不出五分钟，你就可以利用嗅觉、听觉和触觉，在房间内行走。
这是因为身体会在视觉发挥不了作用的时候，调动其他的感觉器官来协调行动，此时，这些器官就会比平时更加敏锐。
身体的这种自我调节现象在盲人和失聪的人身上表现得尤为明显，盲人的听力会比正常人灵敏，失聪的人观察力也比正常人强。
一到夏天，女孩子们都怕被晒黑，防晒霜就成了她们的必备护肤武器。
其实，皮肤变黑是身体的一种自我适应反应。
当皮肤在太阳下曝晒时，身体会立刻做出应激反应。
皮肤内的酪氨酸酶收到日晒的刺激信号后，会加速分泌黑色素来防止皮肤组织受到进一步灼伤。
因此，日晒越强烈，分泌的黑色素越多，皮肤就越黑。
这种反应对长时间待在空调房中的人会格外强烈。
这可以解释为什么生在热带地区的人肤色深，而北半球的欧美各洲的人肤色浅。
白种人接触不到强烈的日晒刺激，也就不需要这种保护。
可以做一个大胆的想象：那些在温和湿润的北半球生活的黑人后裔，他们的肤色会一代代渐渐变浅，数万年之后或者更久，可能会繁衍出白种后代来。
因为他们不再需要应激保护，身体的功能组织会随着生活环境的变化做出调整，由于人体基因的遗传性，这个过程要经过相当长的一段时间。
生活中我们还会发现，经常提重物的人，手臂就会格外发达。
例如，汽车修理工的手臂通常比从事其他职业的人发达。
我们通常以为这只是锻炼的结果，其实远不是这么简单，这也是身体的自主安排。
在他们一次次举起轮胎的过程中，身体已经传递了这个部位需要更多的肌肉的信号。
经过一段时间，这个位置就会生出新增的肌肉组织。
身体组织就是这么奇妙。
但身体的适应性是一个比较缓慢的过程，少则十几天，多则几年，甚至有些人一辈子都无法适应一个环境，这只能说明一个问题——他的身体素质很差。
健康状况糟糕的人，往往更不会相信身体的自我调节功能。
打针、吃药是他们最喜欢的选择，却不知这种做法无异于雪上加霜，人为地破坏了身体的自我调节系统。
虽然吃进去的药物可能在短时间内就能看见疗效，但是长期下去，不但对药物的依赖性加重，还会破坏身体内部原有的平衡环境。
在疾病和药物的基础上，身体会建立起一种新的环境。
虽然这也是平衡状态，却是一种病态的平衡。

编辑推荐

在本书中您将学到利用身体上与生俱来的天然药材，养生保健、治病防病的诸多实用方法。
不可否认，自疗和自健是最有效的养生之道。
只要善于利用，就会发现身体的天然药材有很多的好处，最实际的是它不需要花费一分钱，使用得当就不会产生副作用。
只要充分利用好身体自身的力量，不忽视或者人为地破坏这种力量，那么您健康长寿就不再是梦想。

第一图书网, tushu007.com

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