

<<排毒生活 蓄毒生活>>

图书基本信息

书名：<<排毒生活 蓄毒生活>>

13位ISBN编号：9787802581128

10位ISBN编号：7802581125

出版时间：2012-3

出版时间：求真

作者：莲村诚

页数：259

译者：任万峰

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>

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

### 前言

现在，对代谢综合征一词，人们已经不再陌生。

为了预防、摆脱代谢综合征，人们不仅争相尝试各种新型饮料、运动器械，对电视或杂志上介绍的各种健康法也无不趋之若鹜。

这种健康热，可以说正是“自己的健康，自己负责”的具体体现，有值得肯定的一面。

然而，遗憾的是，我们平时所见所闻的各种健康信息，未必都是正确的。

如果我们无有甄别，长期身体力行，它们也许反而有害健康。

前作《排毒饮食，蓄毒饮食》从饮食的角度阐述了如何通过饮食，获得身心平衡；而本书则从饮食、生活习惯等各个方面出发，对诸如“如何预防代谢综合征”、“什么导致失眠”等问题进行了详细的阐述。

例如，为了消解便秘，不少人坚持运动并大量摄取富含膳食纤维的食物，结果便秘反而恶化了。

实际上，这种方法可能削弱胃肠功能，导致消化和排泄紊乱。

还有，不少人都认为一天睡7个小时就足够了。

但实际上睡眠的好坏不仅取决于时间，还要看睡眠的质量。

一个人就算睡了七八个小时，如果他入睡困难并且经常中途醒来，那他的睡眠质量就有问题，应及时采取措施进行改善。

本书中介绍的知识是基于一种名为阿育吠陀(Ayurveda)的古印度传统医学。

这种医学体系传承了数千年，是印度古老养生保健智慧的结晶。

而且本书中介绍的内容，更是阿育吠陀经现代物理学、神经科学验证后重新统合而成的产物——马哈里希阿育吠陀(Maharishi Ayurveda)的具体体现，是“最古老，最新进的健康法”。

马哈里希阿育吠陀是一种以预防疾病、促进健康为己任的医学，同时也是一种增进整体幸福的知识体系。

例如，为了健康，坚持慢跑；为了活力，三餐吃好；为了预防感冒，坚持早晚用凉水漱口等健康法，真的能预防疾病，增进健康，实现幸福人生吗？

阅读本书，相信你一定能找到答案。

同阅读《排毒饮食，蓄毒饮食》一样，刚接触马哈里希阿育吠陀的读者，感到惊讶之处一定不少吧。

自己长期以来坚信、坚持的健康法，竟然是错误的？

与专家们的权威看法有异，真的可以吗？

不过，这种惊愕和疑虑，我在每日的诊疗中，早已是屡见不鲜了。

因每天食用纳豆、山药等黏性的“健康食品”，而患上鼻炎或花粉症等过敏性疾病的家庭主妇；每天下班后积极健身，健康反而受损的工薪族。

这些绝不是什么个案。

当告知致病原因时，他们无一例外都非常震惊，“是相信有益健康才坚持的啊！”

其后，仅仅通过采取与体质相符的饮食、对生活习惯做小小的改变等，他们的病症就不治而愈了。

此时，震惊却又化作发自内心的喜悦。

其实只要稍稍调整饮食和生活习惯，很多症状和疾病是可以改善和治愈的。

预防重于治疗。

疾病不仅带来身心负担，而且花费金钱。

如果一个人在平时的生活中，多注意改善自己的生活方式，他就可少受因疾病而带来的身心、金钱之累。

因此，即便你现在尚未出现身体不适，也请参照本书中介绍的知识，养成正确的饮食和生活习惯。

坚持一段时间后，你一定会发现自己更健康、更有活力，也更加幸福。

莲村诚 2009年6月

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

### 内容概要

饮食、生活、情绪、心理，无一不影响着一个人的整体健康。  
如何远离代谢综合征、容易疲劳、失眠、感冒、过敏症等现代人人人自危的陷阱？  
如何摆脱抑郁、心理脆弱并最终获得幸运，实现幸福？

本书《排毒生活，蓄毒生活》从印度传承五千年的古老养生智慧与现代科学相结合的视角，重新诠释这些命题，一定能给你全新的感悟。

日本医学博士、国际马哈里希阿育吠陀资格医师莲村诚，教你如何从生活实现幸福人生！

《排毒生活，蓄毒生活》由求真出版社出版发行。

<<排毒生活 蓄毒生活>>

作者简介

作者：（日本）莲村诚 译者：任万峰 莲村诚，1961年出生。  
毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士，国际马哈里希阿育吠陀资格医师。  
曾任职于东京慈惠会医科大学神经病理研究室。  
1992年参加荷兰马哈里希吠陀大学医师研修课程。  
目前从事医疗工作之余，还致力于推广马哈里希吠陀医疗，被誉为日本阿育吠陀第一人。  
著书包括《奇妙的阿育吠陀》（知玄合），《生命礼赞》、《生命的治疗》（综合法令出版社）等。

<<排毒生活 蓄毒生活>>

书籍目录

阿育吠陀基础知识

第一章 代谢综合征

- 周末慢跑——通向代谢综合征
- 下班后健身——通向代谢综合征
- 餐餐吃好——通向代谢综合征
- 大量食用鱼或黏性食品——通向代谢综合征
- 三餐因体质而异——通向良好体重
- 实践1 不适合运动的人群或情形
- 专栏1 白开水的制作方法

第二章 容易疲劳

- 食用高营养食物——通向容易疲劳
- 午睡解乏——通向容易疲劳
- 大量运动——通向容易疲劳
- 周末补觉——通向容易疲劳
- 清晨散步——通向活力
- 实践2 理想的早起方式

第三章 失眠

- 就寝太迟——通向失眠
- 傍晚稍事休息——通向好眠
- 睡前饮酒——通向失眠
- 洗头后自然风干——通向失眠
- 睡前整理书桌——通向好眠
- 实践3 好眠作息法则
- 专栏2 护理用芝麻油的制作方法

第四章 便秘

- 消解隐形便秘——通向健康排便
- 强忍哈欠或打嗝——通向便秘
- 喝凉水助排便——通向便秘
- 多吃膳食纤维性食物——通向便秘
- 散步——通向健康排便
- 实践4 健康排便法则

第五章 感冒

- 口中发苦吃糖——通向感冒
- 午餐后喝咖啡——通向感冒
- 食用油分少的料理——通向感冒
- 早晚用凉水漱口——通向感冒
- 善意的谎言——通向感冒
- 实践5 生命能的饮食方式
- 专栏3 印度酥油的制作方法

第六章 皮肤炎症

- 一点小事就烦——通向皮肤炎症
- 每天食用芝麻油——通向皮肤炎症
- 就餐时喝牛奶——通向皮肤炎症
- 餐后饮用冰茶——通向皮肤炎症
- 晚餐不迟于晚9点——通向好肌肤

<<排毒生活 蓄毒生活>>

实践6 增加生命能的生活方式

第七章 过敏症

晚餐后吃甜食——通向过敏症

嗜食小麦食品——通向过敏症

日光浴——通向过敏症

赤足健康法——通向过敏症

半身浴——通向神清气爽

实践7 健康饮食法则

第八章 抑郁症

强忍泪水——通向抑郁症

早餐吃饱——通向抑郁症

常吃久置的料理——通向抑郁症

积攒物品——通向抑郁症

早晨泡澡——通向神清气爽

第九章 心理脆弱

努力——通向心理脆弱

满足自己的愿望——通向坚强

孩子过早教导——通向心理脆弱

从小高强度锻炼——通向心理脆弱

25岁前避免发生性行为——通向坚强

第十章 幸运

好人不是人生目标——通向幸运

逃避恐惧——幸运远去

压抑愤怒——幸运远去

控制情绪——幸运远去

造福世间——通向幸运

实践篇 了解自己的体质

天生体质测试

体质偏离测试

消化力测试

生命能测试

未消化物测试

附录 各体质相宜的饮食、生活方式

风能量强的人

火能量强的人

水能量强的人

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

### 章节摘录

版权页：插图：03常吃久置的料理——通向抑郁症 心理怠惰 食物不仅滋养着身体，也影响着心理。

剩菜饭，或制作一次分几餐吃的料理，惰性气质强，可引发抑郁症。

心理的气质包括三种类型，即纯性、活性和惰性。

三种气质的平衡状态，决定着一个人的心理健康。

纯性气质强的人，则具有积极性、和谐性，拥有稳定的幸福感。

活性气质强的人，容易兴奋、自我中心，具有批评性或攻击性。

而惰性气质强的人，会变得怠惰、封闭、忧郁，甚至会产生嫉妒、仇视的心理。

理想的气质平衡状态为：纯性最强，活性次之，惰性最低。

食物也同样具有这三种气质，从而影响着心理的平衡状态。

用新鲜的食材现做的料理，尚冒着热气，富于纯性气质；辛辣的、刺激性的食物，则活性气质强；而制作一次分几餐吃的料理或剩菜饭，则惰性气质强。

制作一次分几餐吃的料理，即便重新加热，其惰性气质仍然很强。

有的主妇，午餐时习惯凑合着吃点儿家人前一天晚餐剩下的饭菜。

而一些双职工家庭，或生活没有规律的家庭，也可能制作一次，分几餐加热食用。

然而，经常食用这样的料理，不仅会导致体内的未消化物增加，还会造成心理的惰性气质过强，从而影响心理健康。

儿童惰性气质本来就强，尤其不应经常食用久置的料理，以免影响心理健康。

如果实在太忙，只能制作一次吃几餐时，也最好将食物加工成半成品，在餐前再最后制作成料理。

注意制作后放置一段时间的料理，惰性气质增强，食用后心理会变得怠惰。

变通法 牛奶、印度酥油、蜂蜜、自然成熟的水果等富于纯性气质。

适当食用，可滋养心理。

一点通 阿育吠陀的专业厨师在制作料理时，绝不会中途尝味。

他们只是用眼睛看，或用鼻子嗅，然后成品、端上桌。

只要一尝味道，料理就变成了“剩菜”。

哪怕只是一小口，也会改变料理的性质。

据说味觉敏锐的食客，可判断出厨师是否尝过味。

04积攒物品——通向抑郁症 心理惰性气质增强 “也许以后用得着，扔了太可惜了。

先放那儿，以后有空再整理……”这样，物品越积越多，心理的惰性气质也随之增强。

惰性气质具有缺乏活力、停滞、怠惰、执著等特点。

心理的惰性气质过强，抑郁症状也会加剧。

长期放置未使用的物品，下决心处理掉吧。

扔掉也好，给有需要的人也罢，或者改造一下重新利用……处理掉身边没有用的物品，绝不是不珍惜。

在处理过程中，就会明白什么是自己真正需要的，什么是不需要的。

以后，胡乱买东西的情形自然也会减少。

学会放手 人的成长其实就是一个不断变化的过程，而变化就是除旧迎新。

一个人如果不能适应变化，就不能获得真正的幸福。

一个人每天都在除旧迎新中度过。

例如，清晨醒来，如果不离开温暖的被窝，那么一天都将一事无成。

而植物，正是摆脱了种子状态，才有发芽、开花、结果。

种子如果安于泥土中受保护的状态，就不可能有发芽了。

因此，获得快乐、幸福的第一步，就是学会放弃。

当然这不仅仅是指物品，也包括人际关系、状态或环境等。

出现抑郁症倾向、惰性气质增强时，一个人回避变化、安于现状的心理就会增强。

<<排毒生活 蓄毒生活>>

习惯了现状，就会觉得安全，或惧于变化。

但是，下定决心，放手旧的，就一定能获得新的。

在前进中，一定会发现自己比以前更快乐、更幸福。

注意 积攒物品，心理的惰性气质就会增强，抑郁症愈加恶化。

变通法 放手对自己不利的环境或人际关系，也许并不容易。

那么先处理掉比较容易舍弃的物品吧，身轻心闲，心理的惰性气质也会减弱。

一点通 一个人体内水能量过剩，变得内向、抑郁甚至自卑时，不要接近火能量强的人。

他们或许会热情鼓励“坚强一点儿，拿出精神来”，或者严厉批评“为什么不努力！”

”这样，抑郁症会愈加恶化。



## <<排毒生活 蓄毒生活>>

### 编辑推荐

《排毒生活,蓄毒生活》从饮食、生活习惯等各个方面出发,对诸如“如何预防代谢综合征”、“什么导致失眠”等问题进行了详细的阐述。

《排毒生活,蓄毒生活》中介绍的知识是基于一种名为阿育吠陀 (Ayurveda) 的古印度传统医学。这种医学体系传承了数千年,是印度古老养生保健智慧的结晶。

而且《排毒生活,蓄毒生活》中介绍的内容,更是阿育吠陀经现代物理学、神经科学验证后重新统合而成的产物——马哈里希阿育吠陀 (Maharishi Ayurveda) 的具体体现,是“最古老,最新进的健康法”

<<排毒生活 蓄毒生活>>

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>