第一图书网, tushu007.com

<<就是要健康-自愈力之升級完整篇>>

图书基本信息

书名：<<就是要健康-自愈力之升級完整篇>>

13位ISBN编号：9789576966545

10位ISBN编号：957696654X

出版时间：新自然主義股份有限公司

作者：吳珮琪 著

页数：256

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

前言

作者序　跟我一起認識自己，啟動自癒力　很多人都問我，為什麼這兩、三年沒有出新書，去做了什麼事？

其實我回台灣這麼多年來一直都在提倡自然醫學，推廣人本自然和自癒力，一直主張人應該回到自然的健康態度。

醫學醫學，也就是一邊醫一邊學。

但前幾年，我每天要面對一百多個要求諮詢者，實在是累過頭了，我知道自己的職責是當諮詢者需要你的時候，不能說你累了。

可是我竟然疲憊到在諮詢者諮詢時，突然打瞌睡。

雖只是一剎那，但已讓我又羞又驚又怒，我怎能讓自己累成這副德行？

我很想一邊休息、一邊學習，可是心有餘而力不足。

因為我幾乎沒時間休息、吃飯、放鬆，也沒空閒去泡我最愛的湯、看電影，連睡覺時間都少得可憐，這不是違背我正在提倡的理念，我不就正在過勞嗎？

因此，我決定把很多事放下，找個地方靜下來去休息、去唸書。

也因為這樣的緣由，讓我開始想對過勞、慢性疲勞重新做研究。

在這樣的因緣下，我到了南京中醫大學修讀了博士學位（PHD），研究論文正是「亙健康——慢性疲勞綜合症」。

完整呈現自癒力全貌　這樣一個心念轉變的過程，讓我開始沉澱下來，省思自己一路走來的心路歷程，並回想自己當初回到台灣這片土地時，最原始的使命與動機。

於是我開始思索要再寫一本最好、最完整自癒力的書給大家。

希望讀者看到這本書後，可以完全理解健康重要的原理、自癒力的本質。

所以，在本書中，我完整地呈現自癒力的架構。

我希望看到這本書的有緣人，如果有病，可以知道病從哪裡來；如果沒病，可以學到治未病的養生方法。

因此，我把這本書定位為「自癒力十年集大成」，也可以說是一本「自癒力最完整風貌的呈現」。

自癒力對身體而言，就如同它的器官、系統般，缺一不可。

在我過去所寫的十本書，曾分別用不同角度去剖析自癒力。

如今，我覺得應該從整體來看，因為身體絕對不能分割，不是心臟歸心臟、腎歸腎、肝歸肝、胃歸胃、腸歸腸。

自癒力其實是身體各器官共振而成的系統，五臟六腑在共振的同時，氣血也不斷地運行全身，只是你沒感覺而已。

所以我希望透過這本書，可以讓你了解到，你的身體是個小宇宙，你如何讓小宇宙跟大宇宙產生真正的共鳴，一旦你看懂了，至少就不會病急亂投醫。

真正落實「預防重於治療」　這些年來，我的心情其實有喜悅、有悲哀，也有無奈。

欣慰的是，我重新燃起對自癒力療法的信心。

我很幸運自己提倡的觀念在台灣很快就被很多人認同；可是，我卻也很辛苦的孤軍奮戰著。

從一開始沒人相信「不吃藥、不打針」可以治病、也聽不懂自癒力賣的是什麼藥，到現在，我已經擁有許多讀者、學員的回應跟回饋。

許多人經過我們的解說示範，或從書裡面的知識重新獲得健康，我覺得非常令人滿足。

根據世界衛生組織（WHO）統計，全世界有百分之七、八十的人都處於亙健康，也就是所謂的慢性疲勞綜合症，那麼真正的預防醫學就應該是，古老中醫學說的「未病先治」，也就是我們不能等疾病來了才治療。

但令人悲哀、無奈和無力的是，我們的國家並不積極推廣未病先防，而且不了解真正的預防醫學應該使用最沒有二度傷害、最自然的醫學和最自然的療法！

歐美西方國家運用自然醫學、自然療法已行之多年，然而我們的政府卻還沒有覺醒，不知要提升人民的健康認知水準，就應該從教育人民正確的健康觀念，和提升自癒力的知識著手，才能真正落實

「預防勝於治療」。
　　我相信，認識未病狀態的調理和不同疾病狀態的治療，可以透過中醫的「醫食同源」來達到。
可惜的是，在目前的時空中，我是一個無助且孤軍奮戰的自然醫學專家，從國外自己花錢自學回來，回到這片土地發展，卻又有很多侷限。
我的心願是，希望可以運用自然療法，這個老祖宗累積千年的智慧精華，加上西方醫學技術，發展出不吃藥、不打針的醫院及培育人才的自癒力療法學校，教導社會大眾認識未病與啟動自我療癒能力，如此才能真的做到良性循環。
若我們可以省下大筆健保費，把省下的健保經費拿來作教育該有多好。
我希望在我有生之年可以做得到！
　　用人本態度好好對待身體　　沒有失去健康過的人，不知道健康的可貴，很多人不重視身體，不會像我為了維持健康、美麗，每天為身體做這麼多養生的功課。
等哪一天，疾病來報到的時候，就急著找醫生，有時還不知該掛哪一科呢？
其實到了這一天，都已經是太消極、太遲的作法了。
我們應該用積極的態度去面對自己的身體，哪怕生命只有五十年或六十年，都應該是健健康康的，這才是老天爺的本意。
祂不是要你躺在床上過生活，像活著的死人，而是希望你有腳就要走路、有手就要做事，全身充滿活力、有健康的身心靈，在地球上真正健康的活著，而這也是我完整的中心思想。
　　只要你願意相信我，願意用我的方法來重新檢視你的生命，和改變生活態度，我相信你一定可以活得健康。
哪怕你現在已經生病了，都有可能康復，因為你已經學會如何回到人本的生活態度。
現在，你打開了這本書，表示你已經在健康的路上報名，你已搭上這班健康、幸福、自在的列車，你已經在康復的路途中看到太陽的曙光了。
　　樂活樂活，希望每個人都能快快樂樂的活。
請跟我一起修這門「自癒力樂活學」！

内容概要

內容介紹 10年前，在台灣率先提倡「不吃藥、不打針」，以「啟動自癒力」達到身心靈健康的吳佩琪博士，繼暢銷書《自癒力——永保安康的金鑰匙》、《自癒力2——解開你對身體的誤會》、《自癒力3——鹼回一條命》之後，睽違三年再度推出力作。
本書可說是作者10年來個人學習、臨床的總精華，超越過去任一著作，呈現作者「自癒力療法」最完整風貌的顛峰代表作，也是一本「自癒力升級完整版」的健康寶典。
很多人都以為，沒生病就代表自己很健康，然而根據世界衛生組織(WHO)統計，全世界人口中，超過75%的人都處於「亞健康」狀態！
所謂「亞健康」，通常是因為長期毒素累積、慢性疲勞、營養失衡、濫用藥物、運動不足或運動不當、壓力過大等因素所造成，一開始可能只是腰痠背痛、精神不濟、體力不佳、忘東忘西、失眠、緊張、暴躁等等症狀，但你可知道，這些症狀都是身體發出的警訊，告訴你我們的自癒力沉睡了，疾病可能已經潛伏在體內。
如果放任不管，讓健康日趨惡化，慢慢的就可能演變成心血管疾病、糖尿病、腎臟病等各種慢性疾病，甚至引發中風、猝死、癌症等不幸悲劇……一發不可收拾。
作者強調，要追求真正的健康，必須從擺脫亞健康狀態做起，而且要養成健康的生活態度。
只有與生俱來的「自癒力」，才是我們最好的醫生！
吳博士結合中國傳統醫學的智慧與西方自然醫學的精華，藉由食療、動療、情緒排毒三管齊下，教你如何喚醒沉睡的自癒力。
包括：（1）食療：不吃過飽、不吃油炸、不吃加工品、不偏食；多吃鹼性食物、多吃排毒食材、多吃天然補品；（2）動療：正確呼吸、練氣、練功；（3）情緒排毒。
另外，再透過（4）深層的排毒與活化，保健平日常忽略的脊椎、血液、微循環系統，啟動更深層的自癒力密碼。
最後，再傳授（5）提升心靈能量的祕訣，讓你身心靈真正達到平衡，自癒力upgrade，人生從此脫胎換骨。
本書還有作者個人養生方法大公開，以及各種實用的自我健康檢測表，並特別針對各種常見的亞健康症狀，提供有效易學的運動功法，如甩手功、站牆功、肩胛功、拍打功等，可有效地改善肌肉僵硬、活絡經脈與微循環、矯正脊椎和不良姿勢的問題。
只要循序漸進，勤加練習，從此，你將能擺脫病痛、向亞健康說Bye Bye！

作者简介

【吳珮琪博士】學歷?國際自然療法學院認證醫師? 國際自然療法學院博士?南京中醫藥大學研究院博士生?香港中華中醫學院醫學博士?神經語言程式學【NLP】高階執行師現任?國際自然醫學研究院院長?人本自然自癒力推廣協會理事長?日本「無痛整體——自癒力調理」台灣區會長

书籍目录

【推薦序一】　吃得健康、動得健康、活得健康　盛治仁【推薦序二】　要比醫生更關心自己的健康　蔡詩萍【推薦序三】　有吳博士真好！
　林書煒【推薦序四】　正統醫學就欠缺這塊版圖　袁明琦【推薦序五】　健康其實可以很簡單　謝美慶【推薦序六】　遇見吳博士，看見健康、美麗的奧祕　楊玉欣【作者序】　　跟我一起認識自己，啟動自癒力第一篇：【自癒力沉睡篇】——你的身體真的健康嗎？
一、　不生病不代表很健康　別忽略身體發出的警訊二、　亞健康的威脅更可怕　你也是亞健康一族嗎？三、　現代人為什麼會亞健康？
　健康第一害：毒素上身　健康第二害：慢性疲勞　健康第三害：吃錯食物　健康第四害：隨便吃藥　健康害：運動過度　健康第六害：壓力過大第二篇：【自癒力基礎篇】——簡簡單單喚醒自癒力一、　認識自癒力：人人體內都有好醫生　人體天生就會排毒　別讓與生俱來的能力睡著了　自癒力的頭號殺手就是你護自癒力從改變生活開始二、　活化自癒力：〈食療法〉——吃得「鹼」單就對了　食療四戒：戒過飽、戒油炸、戒加工、戒偏食　食療五法：讓體質由酸變成鹼　食療關鍵：用食物排除毒素　食療精神：多吃天然補品三、　活化自癒力〈動療法〉——要活就要動、活絡身體能量　動療法門１：呼吸　動療法門２：練氣　動療法門３：勤練基本功四、　活化自癒力〈情緒排毒法〉：把壞情緒都排出去　情緒排毒妙法第三篇【自癒力進化篇】——啟動深層自癒力密碼一、　自癒力取決於你對健康的態度二、　關鍵密碼１：脊椎維護　站牆，讓脊椎歸位◎ 自癒力DIY：站牆功＼頂天立地功　你的頸椎靈活嗎？
◎ 自癒力DIY：頸椎調整活化功＼頸椎按摩法＼肩胛功　你的腰椎有力嗎？
◎　自癒力DIY：腰椎按摩法＼拍背功＼雙掌拍打功 三、　關鍵密碼２：微循環暢通　微循環阻塞，身體就生病◎　自癒力DIY：甩手，活化微循環四、進化第一把鑰匙：深層活化五、進化第二把鑰匙：深層排毒◎ 自癒力DIY：溫泉熱療，排出脂肪酸毒六、進化第三把鑰匙：喚醒心靈能量用心念喚起自癒力◎ 自癒力DIY： 太陽功七、身體是你最該珍惜的愛人【後記】開始行動，健康就在等你【附錄一】案例分享【附錄二】抗流感病毒的最佳防護網：提升自癒力

章节摘录

一、活化自癒力：〈食療法〉——吃的「鹼」單就對了　　養生、抗老現在變成很夯的健康名詞，其實延緩老化的養生食療，並不需要什麼特殊配方，更不是一天吃一大堆抗氧化劑，或者吞一大堆維生素就有效果。

事實上只要每天均衡飲食、不挑食，適度運動和補充搭配抗氧化的天然食物營養素即可。

想要透過食療方式來活化喚醒自癒力，其實最重要的就是，藉由食材，把毒素排出體外，讓體質由酸變成鹼。

只不過這方法聽起來簡單，做起來卻是需要有相當大的耐心和毅力！

吃錯食物，血液當然酸溜溜　　根據一項都市人群健康調查發現，都市裡有八十%以上的人屬於不健康的酸性體質。

大多數酸性體質的人ＰＨ值是在七?三五左右，這與偏向七?四五的人相比，雖然只是稍微偏酸一點，甚至也檢查不出什麼病症。

但可別小看這零點零幾的些微變化，長久下來，女性的皮膚會過早呈現暗淡和衰老；至於少年兒童則容易有發育不良、食慾不振、注意力難以集中等症狀；中、老年人則會因此引發糖尿病、神經系統疾病、心腦血管疾病。

為什麼都市人會有這麼多的酸性體質呢？

那該怎麼讓血液恢復鹼性呢？

食療四戒：戒過飽、戒油炸、戒加工、戒偏食　　食物是人類最原始的藥，要如何才能吃出活力、食出美麗呢？

那麼就要從食物的選擇和正確的飲食習慣和均衡的攝取三方著手。

想要吃對食物，首先你要懂得「戒」。

一戒，請先戒掉餐餐吃到撐。

根據動物研究顯示，限制熱量，便能延長壽命。

每餐吃七、八分飽就足夠了，而且少量多餐比較不容易發胖。

特別是年齡較長的人，因腸胃的消化吸收能力衰老，千萬要避免吃過飽。

低熱量（不超過一千七百至一千八百大卡），高蛋白、低糖、低脂的飲食還可以刺激生長激素，活化器官功能，達到抗衰老的目的。

二戒，請戒掉香噴噴的油炸物。

油脂會在體內氧化成過氧化脂質，形成自由基，所以必須慎選好油，並適量攝取。

油炸過的油不要重複使用，外食最怕就是回鍋油，而市場售出的油炸食品幾乎都是使用回鍋油，整鍋油都變成過氧化脂質，等於在吃自由基。

三戒，請戒掉常吃加工和冷凍食品。

這些食品為了保存生鮮，一定添加防腐劑、人工色素、漂白劑、添色劑等等有損害身體的物質，這些物質容易殘留在體內不易排出，久而久之，也就成為毒素了。

四戒，請戒掉挑食或偏食的不良習慣。

飲食習慣是可以培養的，如果你固定吃同樣的食物，會增加有害物質殘留體內的機率，因此建議盡量吃全食物，多吃膳食纖維和均衡攝取營養，最好是一天可吃到三十二種食物和五種蔬果，切忌偏食和挑食。

食療五法：讓體質由酸變成鹼　　血酸是因為我們吃過多的肉所引起。

油炸食物和肉、內臟都是酸性食物，長期食用會使人體血液呈酸性，體質偏酸，導致生理功能和新陳代謝無法正常運作，進而引發多種疾病。

建議大家多食用新鮮的水果蔬菜，將可幫助我們的血液轉變成鹼性，並維持鹼性。

要如何讓血液不會酸溜溜呢？

以下有幾個飲食的方法可以著手：　　(一)多吃雜糧和飲食多樣化。

我們每天攝取的食物應該是多種多樣的，無論五穀雜糧、水果蔬菜、各種瘦肉、蛋、菌類食品、海產品，最好都能均衡攝取，這樣身體才會獲得全面的營養。

(二)常吃豆腐、豆漿等豆製品，有利於預防高血脂症。
黃豆含有豐富的優質蛋白質及大量不飽和脂肪，有降低膽固醇的作用。
(三)多吃含維生素C的綠葉蔬菜及水果，具有降低膽固醇、增強血管彈性和韌性、預防血管出血等功用。
(四)穀物和蔬菜中的纖維質能夠吸收流入十二指腸膽汁中的膽固醇，使其與糞便一起排出體外，有助於減少血中膽固醇的含量。
(五)嚴格控制含糖食物，當我們吃了過多含糖食物時，會使體內糖量過多，身體一旦代謝不了，就會轉化為三酸甘油脂，加重心血管疾病的問題。
（待續）　　...看全部

媒体关注与评论

盛治仁(台北市政府研考會主任委員、東吳大學政治系教授)　蔡詩萍(作家、資深媒體人)　林書煒(知名電視主持人、電視主播)　袁明琦(台北市立聯合醫院忠孝院區心臟血管外科醫師兼科主任)　謝美慶(前亞太會館總經理)　楊玉欣(中廣流行網「角落欣世界」節目主持人)

编辑推荐

1.吳珮琪博士自癒力療法的「升級完整版」，觀念創新、方法最齊全　本書可說是作者10年來個人學習、臨床的總精華，結合傳統中醫智慧、西方自然醫學精華，呈現「自癒力療法」最完整風貌的顛峰代表作。
不僅透徹剖析自癒力與健康的關係、自癒力運作的機制，更提供全方位提升自癒力的實用方法。
是一本觀念創新、方法最齊全的健康寶典。
2.強調「治未病」的重要性，從亙健康邁向真正健康　現代人因為「累積過多毒素」、「慢性疲勞」、「吃錯食物」、「隨便吃藥」、「運動過度」、「壓力過大」，導致75%的人都處在亞健康狀態，而亞健康便是各種重大疾病的預備軍。
作者強調，「沒生病不代表很健康」，要追求真正健康的人生，不是等生病了才來關心身體，必須有「治未病」的觀念，也就是平日要養成健康的生活態度和習慣，並隨時注意身體發出的警訊，不要讓自癒力睡著了。
3.健康不是做一件事或二件事就可輕易獲得，必須落實在飲食、運動、生活各個面向　影響自癒力的關鍵，和脊椎、血液、微循環出了問題有很大關係，而要喚醒自癒力，遠離病痛、擺脫亞健康，必須在各個面向落實「健康的生活」。
包括：慎選食物（多吃鹼性食物、無污染食物）、吃得正確（不吃油炸、加工食品、不吃過飽）；正確運動（適當運動、選對運動）、情緒排毒、有正向思考、心靈平衡……。
作者強調，健康不是做一件事或兩件事就可以輕易獲得，時下許多號稱可快速提升健康的方法，通常是言過其實，　甚至本末倒置。
唯有擁有正確的觀念並確實去實踐，才可能獲得健康。
4.實用的養生法和健康DIY檢測表，讓你成功脫胎換骨　本書介紹全方位、簡單易行的提升自癒力的方法，包括飲食、運動、排毒、按摩及各種祛病養生功法，從身、心、靈三方面，幫你輕鬆擬定養生大計，啟動深層自癒力。
書中並附實用的健康DIY檢測表，三分鐘就可以了解自己的健康狀態，如：亙健康指數、慢性疲勞指數、中毒指數、脊椎自我檢測等等。
5特別附錄：抗流感病毒（H1N1）的最佳防護網：提升自癒力　針對近日引起全球恐慌的流感病毒（H1N1），作者特別提出如何提升自癒力、避免病毒感染的最佳方法。
包括特別的飲食建議、打造負離子環境、使用提升自癒力的精油等等。
可做為讀者加強自我防護的絕佳參考。
作者簡介　吳珮琪博士　學歷　國際自然療法學院認證醫師　國際自然療法學院博士　南京中醫藥大學研究院博士生　香港中華中醫學院醫學博士　神經語言程式學【NLP】高階執行師　現任　國際自然醫學研究院院長　人本自然自癒力推廣協會理事長　日本「無痛整體——自癒力調理」台灣區會長

第一图书网, tushu007.com
<<就是要健康-自愈力之升級完整篇>>

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