

<<健康三通>>

图书基本信息

书名：<<健康三通>>

13位ISBN编号：9789577769626

10位ISBN编号：9577769624

出版时间：世茂出版有限公司

作者：孫崇發 著

页数：192

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>

<<健康三通>>

前言

自序 從肥胖到健康三通 多年來對肥胖問題的探討，發現現代生活病（或稱文明病）都是毒素惹的禍。

毒素干擾了身體的新陳代謝，使代謝無法順暢進行，於是身體機能就產生了問題，中醫稱之為血瘀或痰濕，是肥胖症的主要原因，西醫稱之為新陳代謝症候群。

這些毒素是從什麼地方來的？

對現代人而言，飲食問題是最大的毒素來源，其次是生活壓力所產生的精神毒素，這些都與現代的都市生活型態有關。

為了解決這些問題，我提出了「淨化、調養」的健康觀念，藉由淨化排毒和調養體質來改善肥胖和避免減下來後的反彈（復胖）問題。

二十年來我們獲得相當好的成績，也培育了很多減肥指導老師。

在指導減肥過程中，我發現肥胖除了自己的生活習慣需要調整外，生活環境對肥胖的影響也相當重要。

一般肥胖人口多的地方，幾乎都在那些剛脫離貧窮轉向富裕的國家或區域。

其中原因是，因為工業發達，大量生產的結果，大家有得吃了，但是不曉得怎麼吃，就吃出了問題。

解除肥胖，在預防醫學裡是一項重要的工作。

採用西醫的「有病治病」理念來處理，可能會行不通。

轉向中國五千年文化去探尋，中醫倡導「上醫治未病」，不就是預防醫學的概念嗎？

中醫講天人合一的養生智慧，治已病不治未病。

肥胖問題應該以更宏觀的角度來看，那就是生活環境和生活習慣問題。

從老祖宗的智慧裡，我發現氣血循環的理論，可用在解決現代人文明病的痛苦，那就是「氣通、腸通、血脈通」的健康三通。

在日常生活只要你稍留意一下你的呼吸，練習書本教你的呼吸方法；留意一下你的腸胃，做做腸道排毒，保養好腸道暢通；不要緊張、生氣、傷心，維持平穩的血壓，那麼血液循環自然暢通，這些就是老祖宗教給我們的最好、最棒的養生智慧。

在倡導「健康三通」養生法，我深深的感恩這些先聖先賢們，有他們的智慧來引導我們的覺醒。

同時本書能夠順利完成出版，要特別感謝謝佳臻營養師的整理和Janice的協助，希望對讀者的健康有所幫助，更珍惜生命。

推薦序 通往人生大道的健康三通 謝明哲 現代人的生活環境優渥，飲食也比以前更豐富多元，但吃的好並不代表擁有健康的身體，反而經常在不知不覺中吃入各種有害毒素，導致身體的生理系統需要耗費更多營養素去代謝這些毒素，如此不但加重身體的負擔，更會影響本身的自然康復力。

每個人都希望擁有充沛的體力與健康的身體，可是生活或飲食習慣不佳，導致自然康復力下降，便無法達到我們預期的結果。

所謂「自然康復力」就是身體的一種自我監督、自我修復以及自我代償的力量，若是自然康復力處於低下的狀態，便容易導致疾病發生。

然而，如何能恢復自然康復力，找回健康，便是每個人追求的目標。

孫崇發先生本是藥學專才，在醫藥界工作多年，因深感大多數國人為健康問題所苦，轉投入營養保健領域深耕二十年，希望能從實務經驗中找出一套安全、有效的保健方法造福人群，幫助人們預防疾病和恢復健康，如此宏大志向讓我非常敬佩，並樂於與其一同研究，相互分享、討論健康之道。

本人欣見多年摯友孫崇發先生的新書《健康三通》出版，書中提出唯有透過淨化、調養的方式，達到「氣通、腸通、血脈通」，使得身體的神經系統、免疫系統與內分泌系統運作正常化，便能恢復自然康復力，也就是回復健康的狀態。

孫先生的健康三通與我所提倡的營養、保養、修養理念相互呼應，我相信「健康是自己找來的」，只要您依書中所談三通保健之道進行，通往人生的健康大道便在不遠之處！

<<健康三通>>

内容概要

三通為你帶來的好處： 成功減重不復胖 肌膚緊實有彈性 通體舒暢精神好 保持年輕有活力 提升自然康復力 向亞健康說拜拜 「氣通」：正確的呼吸點燃生命能量

「腸通」：乾淨的腸道吸收生命養分 「血脈通」：清爽的血脈維持生命基礎 「氣通」是肉身和精神的橋樑、人體和宇宙的臍帶；「腸通」是營養的門戶、健康的守衛以及壽命的量尺；而「血脈通」是生命物質的通道、細胞的網絡與老化的指標。

人們自有其與生俱來的「自然康復力」，透過「淨化、調養」，就能讓自然康復力保持在最佳狀態。

多年來對肥胖問題的探討，發現現代生活病（或稱文明病）都是毒素惹的禍。毒素干擾了身體的新陳代謝，使代謝無法順暢進行，於是身體機能就產生了問題，中醫稱之為血瘀或痰濕。

對現代人而言，飲食問題是最大的毒素來源，其次是生活壓力所產生的精神毒素，這些都與現代的都市生活型態有關。

為了解決這些問題，我提出了「淨化、調養」的健康觀念，藉由淨化排毒和調養體質來改身體的狀況。

從老祖宗的智慧裡，我發現氣血循環的理論，可用在解決現代人文明病的痛苦，那就是「氣通、腸通、血脈通」的健康三通，二十年來我們獲得相當好的成績。

在日常生活只要你稍留意一下你的呼吸，練習書本教你的呼吸方法；留意一下你的腸胃，做做腸道排毒，保養好腸道暢通；不要緊張、生氣、傷心，維持平穩的血壓，那麼血液循環自然暢通，這些就是老祖宗教給我們的最好、最棒的養生智慧。

<<健康三通>>

作者简介

孫崇發 現任： TOTALIFE國際機構 總裁 人人體重管理基金會董事長 唐氏症基金會榮譽董事個人學經歷： 高雄醫學大學藥學系畢業 美國哈佛大學醫學院肥胖醫療訓練 美國檀香山大學榮譽博士 曾任中華民國肥胖研究學會理事長 曾任中華民國直銷協會理事 曾任中華民國肥胖研究學會國際事務委員會主任委員著作： 《我就是要你瘦》 《喝出白金級的免疫力：牛初乳》 《排毒享瘦不復胖的秘訣》

<<健康三通>>

书籍目录

第一章 健康三通序論亞健康的起因：氣不通、腸不動、血不清毒為阻塞之因健康要三通健康三通須透過淨化、調養第二章 氣通氣通：解決亞健康的良方氣與呼吸：練氣從呼吸開始呼吸與能量：呼吸點燃生命能量 呼吸與生命：生命長短看呼吸 呼吸與身體：呼吸的生理角色 善用呼吸治百病：一切病痛都與呼吸有關 正確的呼吸術：呼吸生理學的運用 氣通的保健之道 第三章 腸通小腸識大腸識 健康要從「腸」計議 你的腸提早老化了嗎？ 腸道老化與毒素息息相關 腸道累積毒素的主因：便秘 腸通要先通宿便 腸通的保健之道 第四章 血脈通血脈是生命物質的通道 血脈是細胞的網絡 血脈是老化的指標 血脈阻塞造成的不良後果 血脈通的保健之道 結論 健康三通 自然康復力 健康三通與自然康復力 健康三通與養生 附錄 易天華老師氣通動作分解示範

<<健康三通>>

媒体关注与评论

台北醫學大學講座教授 謝明哲
毒的家創辦人 王康裕

國防醫學院教授 祝年豐

台灣運動治療先驅 易天華

無

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>