

<<水的漫舞>>

图书基本信息

书名：<<水的漫舞>>

13位ISBN编号：9789867059819

10位ISBN编号：9867059816

出版时间：2007年04月25日

出版时间：大块文化

作者：王唯工

页数：180

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>

<<水的漫舞>>

前言

前言東西方醫藥學中最大的分歧是「血」與「氣」。

西方文化重形，以解剖為基礎；以看得見的內臟、骨骼、肌肉及血管等可以清晰分析的標的為主，進而對血液的成分、各個器官之大小、各種組織之結構都一一加以了解。

東方以中國為代表重勢，以氣之運行為基礎；強調推動血循環的動力，是比較不著相的，類似物理學的力或場。

若以更簡單的分類來說，可以說西方比較重物質，而東方比較重精神。

不著相的東西是很難了解，更是難以研究的。

克卜勒觀察星體之運行，做了幾十年的記錄，才得到一些規則，而這些星球之運行是著相的，是物質的位置，可以精確地觀察和測量；但是造成這些星球如此規則地運行的是萬有引力，力則是不容易觀察的，一直到牛頓從蘋果的落下悟出萬有引力，才發現重力的道理。

身體則是比星球、比蘋果更為複雜的系統，從巨觀的解剖到微觀的細胞及DNA、RNA、蛋白質等各種分子，我們就忙不完了，要進一步了解其間之作用力——如萬有引力一樣的較抽象的分析與觀察，更是遙遠。

近年來另類醫學開始流行，各家各派的理論都言之成理，但是比較具體而又有長久歷史的還是行血之「氣」。

本書提供一個與氣直接相關而又容易了解的指標，希望這個指標可以成為中西醫學會師、進而融合的起始點。

氣與水像極了，都與心肺功能有關，而且都在全身各處鼓盪。

易經中的陰與陽，水是陰，氣是陽；氣不足則水起，水排除則氣至；相互剋制，又相互糾纏。

《氣的樂章》中提到氣的運行，主要討論人體如何輸送養份；本書則要從水的角度——即血的運作來談人體的健康，探討人體如何排除廢料，如何因排廢料功能不佳而造成水腫。

氣與水的道理，陰與陽的關係，至此，我們對於自己的身體，才算是有了較完整的認識。

<<水的漫舞>>

內容概要

聯合推薦：台大校長李嗣涔 排毒、排酸、減肥、美容的理論根據《氣的樂章》姊妹作。
水是陰，氣是陽；氣不足則水起，水排除則氣至。

任何一個永續不斷的系统，一定要週而復始，不能讓廢料堆積；正如汽車要排放廢氣，城市要收垃圾、排污水。

對身體這個精密複雜的系统來說，最大量、最普遍的廢氣便是二氧化碳。

在《氣的樂章》一書中，作者清楚地說明了氣即共振，解釋養份在人體中的運送；本書則進一步揭露，人體要健康，除了養份能順利輸送，還要廢料能順利排除。

所謂廢料，就是含二氧化碳的酸水；酸水的堆積，便形成我們所俗稱的「水腫」。

但到目前為止，一般人只知「排毒」、「排酸」，卻不知道所謂「酸」和「毒」，正是人體沒有排出的廢料 - - 二氧化碳 - - 所造成的。

在本書中，作者以其結合中西醫的背景，並以精簡而邏輯清楚的方式，說明二氧化碳如何產生、如何堆積，如何形成幾個不同階段的水腫；更重要的，我們可以如何透過正確的飲食和運動，消除水腫，邁向真正沒有病痛、不會老化的人生。

「氣」與「水」是健康的一體兩面，有了這兩方面的知識，我們都有機會預約一百二十歲的未來。

二氧化碳是毒。

作者反覆在書裡告訴我們這一點。

過去我們只知道「呼吸」是吸進氧、呼出二氧化碳，但我們並不清楚每一次的呼吸中，究竟排出了多少二氧化碳，還有多少留在體內？

更不知道，這些沒有排出的身體的「廢氣」，在我們的身體中造成什麼影響、如何直接地關係到我們的健康？

不僅一般人不知道，許多健康營養專家也是只知其然，不知其所以然。

於是減肥和養生成了流行時尚產業，這陣子流行消除自由基，接下可能是排毒、排酸；有人主張少吃澱粉，有人主張高蛋白……消費者疲於奔命，也鮮少去探究這些理論背後的科學思惟。

事實上，幾乎所有不健康和肥胖的原因都和二氧化碳（廢氣）的堆積有關。

所以任何一種健康飲食理論，都必須理解這個最根本的成因，才能真正發揮效用。

因此我們便明白了為何自八十年代以來廣受歡迎的阿金氏減肥飲食法（Atkins diet）有那麼多失敗案例，又為何後來修正成現在的觀點。

從《氣的樂章》一書中，我們已經知道，慢性病大都是循環的問題，而循環會產生問題，多是由於不良的生活飲食習慣一點一滴地累積。

因此我們該從身體整體的大架構來看待飲食和健康，而非局部性的理解；同時應尋求一個可以早期自我檢測的方法，而非依賴西醫成千上萬個標準值來為自己的健康下定義，或是等到身體某個器官拉警報了才來應對。

為什麼要少吃碳水化合物，為什麼可以多吃油，為什麼蛋白質是最不好的熱量來源……，本書的觀點，推翻一般人的既有認知，很有可能是繼阿金氏之後最具有影響潛力的健康飲食革新理論。健康沒有秘訣，唯一的答案就在我們的血液循環之中。

<<水的漫舞>>

作者简介

王唯工 台灣大學物理系學士、清華大學物理研究所碩士。
1969年因為對中醫感到興趣，放棄了史丹福及耶魯而選擇約翰霍浦金斯大學的生物物理系，主攻神經科學。
1973年獲博士學位。
曾任中山大學物理系創系主任、陽明大學醫工所所長，並於台大電機系醫工組任職，在中國醫藥學院中醫所授課五年。
1988年首次製成脈診儀，在台大醫院、榮總、中國醫藥學院等多處與西醫會診，並與中醫黃維三、林昭庚、張步桃、張家訓、潘念宗、胡秀卿；西醫鐘傑、崔玖等先進合作研究。
在醫學工程領域多次獲國科會傑出獎，且因脈診之相關發明獲經濟部發明獎。
其發明上的貢獻連續收錄於Marquis世界名人錄。
現從事漢唐醫學之研究，以及各種非侵入性醫療器材之開發。

<<水的漫舞>>

书籍目录

前言I.人體的運作之舞 我健康嗎？

水腫與老化的關係 血循環之再探 能量醫學的觀點 II.二氧化碳是毒 人體的下水道系統 酸水的形成 水腫的五個階段 排毒就是排除含二氧化碳的酸水 III.減水腫計劃 脂肪是比碳水化合物更好的能量來源 飽和油和不飽和油的正確食用方式 為什麼要多吃纖維素 健康飲食之兩大原則 IV.保健的要訣（運動篇）酸水集中處 協助身體排除二氧化碳的方法 增加氧氣的運動 排酸水運動 伸展運動 糾正姿勢的運動 V.保健的要訣（飲食篇）早期診斷、並可自我檢測的健康標準 飲食的四大原則 多吃油，皮膚就不油 蛋白質是最不好的熱量來源 食物分配的革新理論 結語 以能量為出發點的食物觀

<<水的漫舞>>

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>