

<<輕鬆找回健康>>

图书基本信息

书名：<<輕鬆找回健康>>

13位ISBN编号：9789868541733

10位ISBN编号：9868541735

出版时间：吳氏圖書股份有限公司

作者：賈蘇華 著

页数：148

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>

<<輕鬆找回健康>>

前言

推薦序 / 楊型筠 MD、HMD (本文作者為台灣家庭醫學會專科醫師、中華民國國立陽明大學醫學院臨床內科副教授、中華民國台北榮總針灸醫師講習班教授、美國自然療法學會同類療法醫師訓練班教授) 余自一九八六年起, 有機會涉獵國內外的自然醫學, 其中以西方的同類療法 (Homeopathy) 和全光譜色療法, 以及我國固有的中草和針灸醫術、氣功、推拿、整脊、芳香……等對人體非侵犯性之醫術。

自從一九七〇年代以後, 世界衛生組 (World Health Organization) 漸漸對傳統的自然醫學發生興趣, 並於一九七八年發表著名的阿拉木圖 (Alma Ata) 宣言, 認定只要是有益於全人類健康的任何療法, 均可加以研究, 並推廣普及全人類共同享用。

尤其是低度開發國家, 如非洲、拉丁美洲以及東南亞各國, 尤為必要。

英國同類療法研究所同學賈蘇華女士, 自幼好學不倦, 早年畢業於中國廣州中醫學院和英國同類療法研究所, 目前被聘為研究員和永久榮譽會員, 以及丁夏健康協會會員。

她對自然療法的研究, 不遺餘力, 尤其是對光色治療, 累積了無數的臨床經驗。

現在她將親身治病經驗, 以及研發十年以上利用人體自然導電的「電位平衡療法」著書, 這又是另一個不用針藥, 靠身體的自體導電, 既不必耗電費及電池, 又有效的方法。

有關於「電位平衡療法」的臨床報告, 我亦有一使用案例, 現在跟大家報告如後。

病例報告 王女士。

四十九歲, 因失眠一年前來就診。

患者自訴, 因長期緊張工作和過度疲勞導致失眠, 近半年來, 經常通宵不眠, 曾服用現代醫學的寧神劑Valium 2或Valium 5, 但都無法根治。

剛好我身邊有賈老師首創電位平衡的產品---「太極養生線」, 於是立即試用, 以觀其效。

想不到, 該患者經過第一次使用後, 失眠症狀大為改善, 她感覺非常高興。

因為該產品的構造簡單, 攜帶方便, 非侵入性, 亦不消耗電流, 合乎經濟效益, 並且永遠不致產生任何副作用。

王女士經過一週密集使用後, 多年的頑疾, 一掃而光, 內心充滿喜悅與感激, 於是把它推薦給她的家人, 大家在試用後, 全都獲得非常神奇效果, 嘆為觀止。

討論 失眠為一種精神症狀, 即入睡困難, 患者常輾轉反側, 煩躁不安, 不能入睡。

失眠可分為「起始失眠」、「間斷失眠」, 以及「終點失眠」三種。

「起始失眠」, 是在開始睡眠時就不能入寐, 到後半夜或天亮的時候才睡著, 這種前半夜失眠是最普通的一種, 大都由於生活緊張、憂慮、焦急和恐懼等所引起。

「間斷失眠」是間歇、中斷和不寧靜的睡眠, 常伴惡夢, 中年人常會消化不良, 易產生這類失眠。

「終點失眠」或早醒失眠者, 入睡無困難, 但持續時間不長, 半夜覺醒後, 即不能再行入睡, 老年人易發生這類失眠。

「心藏神」, 我國醫學認為「神」即人的「精神」, 心有病則神不安。

心陰不足, 則神不內守而失眠多夢。

中醫認為心腎不交表現一系列神經衰弱症狀。

無論中西醫, 當今多以寧神劑, 長期對症治效果不張。

因此, 為社區醫學計, 用電位平衡法來自療, 不失為一種最佳良方之一。

賈老師終於完成此一不可多得的著作, 余讀本書原稿後, 非常欽佩, 深感其功力雄厚, 此乃居家自療之的寶庫, 因屬共同興趣, 深切瞭解其中之奧祕, 所以欣然為之序。

<<輕鬆找回健康>>

內容概要

吃錯了食物，當然會生病！

生了病，要找出致病原因，不再重蹈覆轍！

運用多管齊下的自然療法，輕輕鬆鬆找回健康！

我們每天吃的食物與飲食習慣，決定了我們身體的健康狀態。

作者特別強調要注意食物之間的生剋關係，食物搭配不當，是會讓人生病的。

有病痛發生時，需配合「裡應外合」、「數管齊下」的方式。

作者將數十年來學習各種自然療法的心得，分享於書中，其中有幾種是免針藥、不會疼痛的自然療法，提供您在美容、養生、保健上，許多寶貴且實用的資訊。

臉部貼鑽美容法：眼瞼下垂，不用動刀的美容術，讓妳的美麗與青春，立即看得見！

耳朵貼鑽保健法：改善視力，簡單有效，又無副作用。

食療法：各種養生蔬果汁與五行開運沙拉的搭配與製作方法。

自體導電法：免插電、非侵入性、不用針藥，能使人體電位平衡，預防疾病的發生，常保青春。

可幫助睡眠有障礙，以及頭暈目眩的人。

自行測試身體能量法：運用簡單方法即可得知身體五臟的能量高低。

食物的禁忌：有哪些食物相剋，不能搭配在一起吃？

了解食物的禁忌，才能吃得健康！

<<輕鬆找回健康>>

作者簡介

賈蘇華 學經歷： 中國廣州中醫學院針灸科結業 香港中醫師公會永遠會員香港中醫師
韓國國際針灸學術研究所結業 英國皇家同類療法學院結業研究員 美國丁夏光療法整復講
師 中國中醫中藥研究會針灸師 中國易學姓名數字五行分析師、講師 中國藥膳及生機飲食
養生講師 河南省程氏耳針新穴電療講師 夏威夷東方醫學虹膜診斷講師 日本快適醫學養生
操體術講師 著作： 《滋補養生酒》、《輕鬆找回健康》等書。

<<輕鬆找回健康>>

書籍目錄

推薦序楊型筠 HD、HMD作者序一、能收奇效的另類療法耳針的治療梅尼爾氏症尿失禁近視老花眼方劑的治療五行蔬菜湯黃耆湯血府逐瘀湯耳穴貼鑽的療法近視的朋友有福了眼瞼提升，不用開刀增長記憶且能呼吸順暢虹膜辨識法同類療法光療法祝由神科拔罐、放血食療法二、最佳效益的另類療法 / 人體自體導電的電位平衡法人體健康所需的三大平衡要素與相互關係陰陽平衡酸鹼平衡電位平衡電位失衡時會產生的徵狀如何讓體內的電位達到平衡？

人體自體導電的的兩個重要穴位三、自行測試能量的方法測試方法介紹圖騰和文字皆具有能量身體的內臟健康狀況自行測試法四、經驗分享附錄食物的禁忌「太極養生線」使用方法參考資料耳穴圖及虹膜圖

<<輕鬆找回健康>>

章节摘录

作者序 / 賈蘇華 我從年輕時就學習各種的另類療法，起初是學習中醫，在廣州中醫學院結業，也通過了香港中醫師的考試，是香港的中醫師。

我有針灸的專長，是灸療法的講師，也研習過各門派的耳針療法。

以耳針來改善眼睛方面的問題，例如近視眼、老花眼、暈眩的梅尼爾氏症，以及調整人體的電位……等，都是我的專長。

在香港時，曾學習「全光譜色彩康復療法」，也參加了在美國的「丁夏健康協會」的組織，屬於「丁夏健康協會」的會員。

丁夏會長是印度人，在美國發展，丁夏會長是全光譜色彩康復療法的鼻祖，亦是丁夏健康協會的創始人。

我將全光譜色彩、寶石與穴位這三者結合在一起，成為此特殊保健療法的講師。

我研習過日本「快壯醫學」，是以宇宙自然的呼吸法配合操體術，來減輕身體的痠痛，以及調整恢復長短腳等症狀。

以不吃藥、不打針而能在瞬間的解除病痛，日本人稱它為「快壯醫學」，意思就是讓您快快強壯，很快的讓您恢復健康的一種保健養生技術。

美國夏威夷東方技術學院主辦的虹膜診斷學，是預防醫學的一環，我是虹膜診斷學體內環保的講師，曾將虹膜診斷搭配食物的禁忌以及養生的食物做為教學題材。

我通過同類療法英國皇家學院的考試，也獲得同類療法英國皇家學院研究員的認證。

我的指導教授是楊型筠老師，他是一位全方位的醫師，更是一位博學多聞的長者。

他教學認真，求證細膩，不厭其煩且精緻教學的精神，令我非常的敬仰與感激。

在命理方面，我學習過「程氏九宮數字」、五行、姓名學，因此對五行特別有心得，尤其是將五行融合在生活中，行使「生活五行化，五行生活化」的實際力量，可增進人際關係及財運。

程氏九宮數字、五行、姓名學的發明鼻祖是現代人，我們都尊稱他為祖師爺，他最了不起的特點是不需要我們的八字，只要真實姓名的數字，就能明斷我們一生之脩咎。

我在香港研習道家養生術，道家養生的精華盡在祝由神科裡面，祝由神科是軒轅黃帝所創造，是中國最早的民俗療法，治療範圍廣，可以說是全方位的醫療法，以不用藥不用針，更不用刀，即可治療病痛，並且療效快速。

在學過這麼多的另類療法後，最大的便利之處，就是能夠隨時隨地幫助自己和幫助家人與朋友。當有病痛發生時，要多方了解與嘗試，不要固執己見，用數管齊下的方式做治療，給自己多一個機會。

二 五年，在例行的身體檢查時，發現了我的直腸有惡性腫瘤。

平時注重養生保健的我，徹底的找尋為何會有這樣的疾病產生。

我發現了兩個原因，第一是「病從口入」，這裡指的並不是吃了不新鮮或不健康的食物，而是食物與食物之間有著生剋的關係，搭配不當，就會產生毒素。

原來老祖先早就有告訴我們，吃了哪些食物會相剋，例如豬肉與豆類相剋，吃了會造成大腸的壅塞，以前卻常將豬肉與黃豆一起紅燒，燒得滿室生香……。

還有，在吃小籠包時，都會拿一些生薑絲加醋來作佐料拌著吃，在不知不覺中，已深種病因，因為從來沒有一個課程，會教導我們食物有哪些的禁忌與正確的搭配方法。

早期農民曆的內容裡都有刊載，也有這些相剋食物的資料，只是沒把它當一回事，難怪現代人的怪病特別多，尤其是大腸和直腸的病症。

第二，是需要「裡應外合」。

外在指的是運用針灸、光療……等使用在身體上的治療方法，同時還必須做適當食療或是補充身體所缺乏的特定維生素和礦物質，以及心靈上的放鬆、放下的境界，方能達到裡應外合的效果，也就是在身心靈整合的狀態，才是真正的完善治療，讓疾病遠離不再復發。

我將食物的禁忌放入本書的附錄中，提供各位讀者做參考，在吃東西上有許多常識要知道。

另外，我也將平常保養的方法寫在本書中。

<<輕鬆找回健康>>

每年我都會到醫院做大腸鏡的檢查，目前腸道都是很健康的狀況。

若身體有病痛不知要看哪一科門診時，應該先去看家醫科，請家醫科醫生診斷病情後，告知應該要掛哪一科的門診。

我發現很多人一有病痛就自己先判斷病情，告訴醫生說：「醫生，我的骨頭很痛，應該是得了關節炎。」通常醫生就會以關節炎來做處理或開藥方……。

引起病痛的原因很多，例如：有些背部疼痛可能是心臟的疾病所引起，所以千萬不要自己當醫生，耽誤到治療真正病因的時間。

在得知自己大腸有惡性腫瘤之後，除了開刀手術，我坦然接受，並檢討自己吃了哪些不該吃的東西，修正自己的飲食習慣，不讓病因有再次產生的機會。

有些人即使在生病過後仍無自覺，繼續吃原來喜歡吃的東西，就會繼續生病，糟蹋了寶貴的生命，這是很可惜的事！

根據統計資料，腫瘤病因的死亡排名，幾年來大腸癌都位居在前三名。

預防大腸癌，必須更加正視飲食與排便的習慣。

這本書也是我學習好幾樣另類療法的心得感想，衷心期望我的親身經驗能讓更多人受益。

祝福大家身體健康，永保青春活力！

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>