

<<超強抗病力！>>

图书基本信息

书名：<<超強抗病力！>>

13位ISBN编号：9789868550612

10位ISBN编号：9868550610

出版时间：2010-4

出版时间：方舟文化

作者：孫安迪 著

页数：179

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>

<<超強抗病力！>>

前言

內文試閱 你常忽略的疲勞小知識 1.頭、肩、腰，先感到「沉重」接著是「疼痛」，道理何在？

這是標準的慢性疲勞症狀之一，如果沒有自覺改善，接下來就會發展成過勞，對健康影響更大。諸多研究已經明白顯示，長期壓力會導致過勞症狀，影響所及遍及神經、內分泌和免疫等三大系統。除神經免疫及內分泌系統受波及外，呼吸、心跳、血壓、肌肉等系統會發生病變，導致沉重，甚至疼痛等生理性症狀。

此外，疼痛，特別是頭痛，又以緊張性頭痛為多見，是壓力過程中，出現與心理因素關係密切的自我感受。

2.「補眠」是好還是壞？

這要看是生理性疲勞還是精神性疲勞了。

生理性疲勞自然用睡眠可以補得回來，舉例來說，如果因為趕著一件工作而熬夜了兩三天，工作完了，睡個大覺，自然能將疲勞解除，恢復精神了。

精神性疲勞和長期承受的壓力有關，所以如果壓力源沒解除，變成慢性疲勞或過勞，補再多眠，疲勞還是不會恢復。

過勞是一種下意識的疲勞感，既不易迅速消除，也不易用咖啡等刺激品使之得到緩解。

過勞者中一部分人會有心血管疾病發生，其餘的人就會讓精神上經常處於活動和緊張狀態。

如前例所述，如果工作沒做完，叫你睡覺，恐怕你還睡不著吧！

3.睡眠中的小孩會磨牙，是壓力滯留的警訊？

現在的孩童因為課業壓力和同儕關係調適的問題很嚴重，如果父母疏於關心、照顧和溝通，其實孩子都很容易就不知不覺陷入壓力的漩渦當中。

但是東方的家長往往忽視孩子也會有壓力，所以可能都要到看到或聽到小孩睡夢中磨牙的情形後，才會認真地思考與面對這個問題，這個狀況實在值得家長深思。

當然，磨牙也有因長牙過度期，咬合不正而引起。

4.貧血也是過勞的徵狀？

肝炎、糖尿病、腎病、甲狀腺疾病、憂鬱症、腫瘤、病毒感染等都可能是引起過勞的原因，但往往被人們所忽略的原因卻是自律神經雜亂和貧血問題。

發生貧血時帶氧量不夠，除了補充鐵質外，有的還必須多吸收維生素B12或葉酸，尤其維生素B12相對重要。

其功能在於骨髓造血的必需品，缺乏時紅血球無法正常發育成熟，就會造成貧血及神經系統障礙。

5.更年期障礙的背後原因來自於壓力？

婦女停經前後，在卵巢功能衰退同時，出現一系列以自律神經系統雜亂為主的症狀，稱為更年期症候群。

後來，也有所謂男性的更年期症候群，男性更年期症狀分為三大類：一是精神、神經系統症狀，二是循環系統和全身症狀，三是性功能和生殖器官方面的症狀。

女性更年期常見焦慮不安，緊張恐懼，稍有驚動不知所措。

情緒低落、悲觀失望，主觀臆斷、猜疑他人，或是懷疑自己患某種病，甚至引起自傷、自殺等行為。

男性在更年期時，常發現有性生活上逐漸有力不從心的感覺，情緒變得容易焦躁且易怒，不易入睡，或半夜醒來後就不容易再入睡，同時發現體力也大不如前等狀況。

因此，我們可以說，其實更年期障礙很多時候是因為壓力而來，尤其是對老年生活的恐懼所產生，這部份就有待以更寬闊心胸來面對了。

(2) 過勞 & 慢性疲勞症候群 導致慢性疲勞的主因是無法解除的壓力。

長期處於工作和生活緊張、精神與情緒一直超負荷，就會出現一系列全身疾病，發燒、全身無力、精神不振、肩膀僵硬、頭痛、失眠、胸悶、健忘、口乾舌燥、容易發怒……等等症狀，同時很多人都還會有口腔感覺異常(如口角炎)、舌灼痛、舌味覺異常等口腔症狀，就是中醫說得「火氣大」。

慢性疲勞還會形成不同的精神症狀。

<<超強抗病力！>>

研究顯示，至少有44～46%患者有抑鬱或抑鬱發作的情形。

其中32%還會有焦慮情出現。

同時還會出現明顯的詞語短時記憶障礙。

其實，慢性疲勞還會導致神經、內分泌、免疫等三大系統的紊亂，原因可能是一種病毒或堆種因子造成的。

因此，慢性疲勞的病因是多面的，感染是其一，壓力和負面情緒則會降低三大系統能力，增加感染機會，兩者互為因果。

睡眠能使疲倦的人體獲得休息，同時，做夢還能促神經系統恢復功能，更能恢復並加強免疫系統的功能。

睡眠不足則會使免疫力下降，易感染疾病，並降低抗癌力。

研究更顯示，失眠會影響淋巴細胞和白血球的反應能力。

此外，免疫系統中的免疫細胞在清除和吞噬病菌的過程中，會產生一種稱為「睡眠因子」的物質，能誘導入睡，所以顯示免疫力增強也能促進睡眠。

同時，睡眠因子更能促進白血球和巨噬細胞的數量增加，將入侵的細菌和病毒消滅。

所以，好的睡眠和免疫力增加是互為因果的，要好就一起好，否則就一起壞。

這點值得大家注意。

(3) 容易罹患感冒 & 流感 人體主要借重免疫系統來對抗疾病，特別是感染症，因此免疫功能的強弱決定我們是否容易生病。

研究得知，心情的沮喪、抑鬱導致的過勞問題，會造成免疫能力的低落，進而會影響神經系統。

免疫力弱的人容易罹患感冒和流感，要減少感冒的次數，必須從增強並調節免疫力著手。

針對免疫性疾病和與免疫有關的疾病，使用免疫抑制、增強、調整、補充或重建等方法，使免疫狀態趨向正常，促使病情緩解、好轉、治癒或減少復發。

中醫認為，人體生命表現是由「精」、「氣」、「神」所組成的。

「精」是指人體一切「精微」有用的物質，也就是構成人體的物質基礎；「氣」是指維持生命活動的能源；而「神」是指人的思想意識的活動，也就是指靈識、心等。

西醫在人體物質基礎的研究、運用方面有相當的深度和廣度。

從能量醫學更得知，經絡是五臟六腑中能量傳送的重要途徑，此無形的管道是人體中層次最高的綜合系統，可以調控有形的免疫系統、血液循環等，保護人體。

總之，免疫力增強，可從食物藥物、氣功到禪修著手；另以「精」（免疫）為核心對抗感染，再以「氣」（能量）為樞紐，強化免疫。

<<超強抗病力！>>

內容概要

適當的壓力對人體有喚醒作用，腎上腺素會在短期承受高度壓力時分泌大量皮質醇，刺激身體釋放能量對抗外來壓力。

但現代人長期承受過重壓力，腎上腺因此工作過度而疲乏，皮質醇分泌不足，導致人們無法有效對抗壓力，並造成中樞神經系統、內分泌系統和免疫系統的相互反應，免疫力降低，進而表現出身心各方面症狀，如：反覆發作的憂鬱症、失眠、頭痛、經常感冒、消化不良，甚至引發「前癌症狀」。

名醫孫安迪從現代人最切身的疲勞問題切入，分析疲勞的成因與種類，並針對職場作息、器官保健、體內環保和生活習慣等面向，透過調整呼吸、靜坐、氣功、經絡穴位按摩、冷水浴、飲食……等方法，教你如何出清疲勞，寶貝你的身體，打造一個「不易疲勞」的鐵人體質，提高免疫、永保健康。

。

<<超強抗病力！>>

作者簡介

孫安迪 學歷： 台大醫學院微生物免疫學博士，1992 台大醫學院牙醫學士，1978
現職： 台大醫院口腔內科資深主治醫師 天津醫科大學客座教授 上海中醫藥大學客座教授
湖北中醫學院客座教授 重要成就： (1) 從事免疫研究和臨床診治31年，已發表論文57篇，其中有37篇發表於國際SCI的重要醫學雜誌。
(2) 最近16年又投入中草藥的免疫和抗癌研究，已在國際SCI的重要醫學雜誌發表有關中草藥的論文7篇。
(3) 在「復發性口腔潰瘍」、「白塞氏病」和「口腔扁平苔蘚」之病因、免疫病理機轉和免疫治療研究，以及其後的發酵豆類和中草藥免疫、抗癌研究項目共55項中，取得重要突破。
(4) 參與編寫並出版由北京大學口腔醫學院召集的國家級教科書：中西醫結合口腔黏膜病學；空中大學教科書：生命教育；現在正編寫由教育部委託景文科大召集之教科書：生命文化。另有40本免疫和醫學相關專書與著作。
(5) 參加國內外重要醫學會議，研討並發表論文60篇。
(6) 在台大醫院成立台灣唯一的「口腔黏膜」免疫特別門診21年。
(7) 在台灣推動「中西醫結合」政策，並修改憲法，成就入憲。
(8) 入選美國、英國等編輯之78項重要世界名人錄，亞太、亞美等亞洲名人錄。
(9) 診治病患超過30餘萬人，累積演講場次4000餘場。

<<超強抗病力！>>

書籍目錄

自序：由我帶頭 大家一起抗疲勞 Part 1 疲勞只是「您辛苦了」？

1.容易忽略的疲勞警訊！

一般疲勞 慢性疲勞 2.造成疲勞的原因 生理疲乏 心理疲乏 病理疲乏 3.疲勞想告訴你的事 你該休息了！你快生病了！

適量運動可以對抗疲勞 Part 2 抗疲勞攸關免疫力 1.壓力 - - 疲勞的元凶 適度的壓力對人體有喚醒作用 過度的壓力使免疫力失調 2.不累體質黃金鐵三角 鐵三角1 - - 自律神經 鐵三角2 - - 內分泌系統 鐵三角3 - - 免疫力 3.小心，積勞成疾 疲勞，疾病就上門！

累了，感冒跟著來！

Part 3 生活中積極抗疲勞！

1.從輕鬆度假開始吧！

假日作息一：簡易假期紓壓法 假日作息二：連續兩小時讓體溫升高 假日作息三：靜坐冥想調整自律神經 假日作息四：回到大自然的懷抱 2.動一動，有效抗疲勞 放鬆你緊繃的肌肉 呼吸吐納 動氣功 按摩 一般運動 3.生活中的抗疲勞療法 正確泡澡才有療效 顏色療法 芳香療法 歌唱與音樂療法 4.生活習慣與養生觀念 從改變生活習慣做起 建立正確養生觀念 Part 4 飲食打造鐵人體質！

1.食療可以消除疲勞 天然食物是抗疲勞寶庫 自然藥物是提升免疫力的重要功臣 2.15大讓你活力充沛好食物 牛奶、蛋黃、柳丁、葡萄柚、木瓜、花椰菜、堅果類、高麗菜、胡蘿蔔、番茄、黑豆、玉米牡蠣、蝦子、牛肉 3.14大抗疲勞常用藥材 黃耆、人參、刺五加、山藥、紅景天、枸杞子、冬蟲夏草、西洋參、銀耳、牛蒡、蘆薈、田七、麥冬、五味子 4.8大補充體力健康食品 維生素B群、麥芽油、茶葉、紅麴、蜂產品、納豆、巴西磨菇、葡萄籽 Part 5 一周抗疲勞食譜 1.DAY 1 早餐 胡蘿蔔汁 胡蘿蔔馬芬 午餐 涼拌梅汁過貓 三杯杏鮑菇飯糰 紅景天煮蝦 晚餐 戀戀南瓜湯 蟲草煮牡蠣 柚子山藥 2.DAY 2 早餐 活力豆奶香蕉堅果飲 綠海苔紫蘇鹽飯糰 午餐 胡麻雞肉 糙米堅果鹹粥 素茄腸煲 晚餐 椰奶雙菇 番茄蔬菜麵 黑豆牛蒡氈骨湯 3.DAY 3 早餐 木瓜牛奶 薯泥香菇起司堡 午餐 低脂起司蘋果丁 紅景天刺五加茶 紫米牛奶粥 晚餐 金針涼麵 五味子蔬菜湯 泰式酸辣槍烏賊 4.DAY 4 早餐 核桃黑豆漿 吐司+核桃抹醬 午餐 青木瓜沙拉 黃耆鮮菇瘦肉湯 味噌松阪豬肉 晚餐 金平牛蒡 紅糟羊肉湯 番茄燴豆皮 5.DAY 5 早餐 豆漿煮燕麥蔬果汁 午餐 涼拌豆乾木耳 咖哩花椰菜 羅漢齋麵 晚餐 起司南瓜麵疙瘩 刺五加枸杞雞湯 優格水果盤 6.DAY 6 早餐 洋參枸杞茶 五穀米黑豆飯糰 午餐 胡蘿蔔濃湯 豆漿拉麵 燴茄子 晚餐 紅椒秋葵鳳梨+餅 參麥五味蒸魚 寒天水果凍 7.DAY 7 早餐 寡糖檸檬汁 檸汁香蕉煎餅 午餐 墨西哥涼拌沙拉 人參田七魚片湯 納豆蔥花飯糰 晚餐 菠菜起司派 薑絲炒牛肉 特別收錄1：對抗H1N1新流感關鍵問題Q&A 特別收錄2：孫安迪醫師的學術成就&學術榮譽

<<超強抗病力！>>

章節摘錄

從輕鬆度假開始吧！

現代人工作壓力大，所以容易因為過度忙碌而積勞成疾，一般人總認為只要假日好好休息，就能夠把所有上班時的體力補回來，其實不然。

如果放鬆休息的方法不對，不管再多的假期都無法補回失去的健康。

假日作息一：簡易假期紓壓法 現在提供四種簡單的假日紓壓法。

建議假日做主要是四種方法都可以做一遍，平常日做一種就可以。

這樣鍛鍊下來，疲勞自然不上身。

靜默療法：又稱冥想療法，可採靜臥或靜坐法，用腹式呼吸法（下文會再詳細介紹），總之，全身放鬆加呼吸就行了。

鬆弛反應：找一個安靜的環境，採一個輕鬆姿勢，放鬆肌肉，重覆默念「放鬆、放鬆……」，能促使意靜。

自發訓練：告訴自己的身體「我的四肢現在很沉重」，讓肌肉逐漸呈現深度鬆弛狀態，肢體就會慢慢因為血管擴張感到溫熱。

此時，集中意念體驗這種感覺，並用主動意念產生這種感受。

漸進性放鬆：這是由局部到全身，由緊張到鬆弛的肌肉放鬆訓練。

可以從手部開始，循著上肢、肩、頭部、頸、胸腹、臀、下肢，一直到雙腳的順序，漸次地對各組肌肉進行先收縮後放鬆的練習，最後達到全身放鬆。

假日作息二：連續兩小時讓體溫升高 讓體溫連續升高兩小時，最主要也最好的動作是散步加溫水浴（泡溫泉當然也可），因此建議是假日找一個好地方，先散步一個小時後，再泡一個小時溫泉，這樣的體溫升高法，對恢復疲勞最快，心情也能最快樂。

晚上睡覺前再用熱水洗腳，更棒了！

簡單說，散步能促成人體的動作產生連鎖條件反射，形成鞏固的動力定型，結果可使參加活動的肌肉數量減少，動作更加協調、敏捷和準確，各項操作更臻於「自動化」。

這樣的操作可減輕大腦皮質的負擔，故不易產生疲勞。

泡溫泉、洗熱水澡和泡腳，則是在不知不覺中用機械和熱的刺激鍛鍊經絡，這對祛乏解疲、健康養生、抗老防癌大有裨益。

假日作息三：調整自律神經的入靜 在假日時要調整疲勞的身體和心靈，入靜冥想（包含氣功、禪修、瑜伽、超覺靜坐等修行方式都算），是平衡自律神經一個很好的方法。

其練功要領，基本上要掌握好調息、調身和調心三個原則。

調息是有意識的調整呼吸，使之均勻、緩和、輕舒；調身是調整軀體的姿勢；調心是調整意念，或集中意念於身體某個特定部位，如丹田、經絡、病灶；或者使意念隨氣動行，即所謂意氣相隨或以意導氣。

調息、調身、調心的目的在於練氣時透過注意呼吸，以及全神貫注於身體某一部位或對「氣」的感受，達到排除一切雜念，消除精神和軀體緊張，使全身心處於一種輕鬆寧靜的「入靜」狀態。

這就為什麼各種身心壓力引起的情緒緊張和疲勞時，練功後可以消除或緩解身心壓力對人體的不良影響，恢復自律神經系統平衡狀態。

假日作息四：回到大自然的懷抱 人類的生命如果沒有良好的生態環境，健康與智能也就不可能提高，所以，生命不能離開生態，也就是我們還是必須三不五時地回到大自然的懷抱，這叫做「生態物理學」。

生態物理學的哲學背景在中國，就是人天觀，也就是風水（生態物理學視其為一種生態能量）。從物理學來說，能量的特徵是振動，人體各個系統都在作有序化的微振動，特別是人體經絡系統，要求有序化的暢通。

這對於人體健康、潛能、智能的開發，是非常必要的。

而大自然的能量可以歸之於「地氣」 所謂地氣，《淮南子》中記述為人與自然的相互作用力，有「深山的靈氣」之意。

<<超強抗病力！>>

如處深山中，會感到一種滲入自己體內的氣。

事實上，世界長壽鄉和氣場較佳風水較好的地環環境，如自然環境中的海濱、山村鄉間、樹林、瀑布等空氣新鮮潔淨地區，空氣中陰離子含量相對較多。

而城市、街道、人群擁擠的公共場所和通風不良的居室等處則陰離子較少。

陰離子可使血管舒張促進血液循環，改善肺泡通氣量，有助於氧的吸入和二氧化碳的排出，減少對創傷的易感性，並能解除平滑肌的痙攣。

身心健康有利於靈的提升，氣場旺盛對運之轉變絕對有利。

總之，世界七大長壽鄉的百歲人瑞，其健康長壽的重要因素就是和水能量信息良好的生態環境有關，再加以合理的飲食方式和積極的人生態度，利於身心靈的協調統合，對「所謂」文明社會的人群，極具有啟示性。

所以，大家趕快找機會回到大自然的懷抱吧！

<<超強抗病力！>>

編輯推薦

本書特色 易病體質大改造，擁有百病不侵鐵人體質！
倦怠、頭痛、煩躁不安、消化不良、酗咖啡成癮、一年到頭都在感冒？
注意力不集中、總是需要提神飲料、生病後很難痊癒？
小心！

你可能罹患了逐漸普及的文明病「腎上腺疲勞」 這是身體對長期疲勞提出的嚴重警訊！

身體本身並不會犯錯，是我們選擇了錯誤的生活方式。

日積月累的疲勞，是健康的頭號殺手，導致免疫力降低、疾病叢生，甚至引發「前癌症狀」。

方法不對，只會越休息越累！

免疫學權威孫安迪博士 結合預防醫學的精髓，提供各種自我健康管理的方法，幫助你在每一天的工作、生活與休閒中，隨時隨地對症解勞、補充能量，面對病魔無所畏懼！

打造不易累的鐵人體質！

！

3招安迪氣功：排除雜念，活化大腦，消除精神、肌肉緊繃。

30分鐘腹式呼吸：提高睡眠品質、充電補氣，為明天帶來好體能。

12式穴位自我按摩：改善血液和淋巴循環，撫平臟腑疲勞。

54道一週抗疲勞食譜：食療勝於藥療，廚房取代藥房。

9大補充體力健康食品：教你看懂原料成分，聰明選購商品，吃錯比不吃更糟糕！

「安迪養生湯」祕方大公開：提高免疫力、抗壓性！

冷水洗臉熱水泡腳：寶貝你的身體，今天的疲勞今天消除。

討論熱區 「補眠」這件事是好還是壞？

該買中藥補身體嗎？

哪裡買？

怎麼買？

帶氧陰離子對抗疲勞有何好處？

<<超強抗病力！>>

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>