

<<健康大秘密>>

图书基本信息

书名：<<健康大秘密>>

13位ISBN编号：9787500688792

10位ISBN编号：7500688792

出版时间：2009-9

出版时间：中国青年出版社

作者：江启诚

页数：189

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>

<<健康大秘密>>

前言

没错，这个秘密是存在的！

你听说了吗我母亲七十七岁时，被医师诊断出有退化性关节炎，需接受手术更换人工关节。

但那时我们正好知道另一种不对身体做侵入式治疗的选择，所以，至今母亲八十五岁了，从没动刀换人工关节，且走动自在，每年还同我们旅游十余次。

有一位未满四十岁的企业经理人，因为心脏问题导致肺积水，同时被医师宣布必须换心。

在等待换心期间，他通过朋友介绍，决定在换心前，寻求其他的医疗可能。

半年后，这位经理人没有换心，而且心输出完全恢复正常，连原本的医师都觉得十分惊讶。

一家电子集团的副总，患有糖尿病，左腿比右腿粗四倍，且呈现又黑又红的颜色，被医师宣布要截肢，但对他来说，截肢比要他的命还难受，于是在朋友的介绍下，想试试看是否能够有其他选择不要截肢。

四个星期后，他的腿不但消肿、肤色正常，也让他感觉仿佛重拾人生的春天。

这样的相关个案，在海内外不下数千万个。

于是，我们想把这些医师、这类医学的真实故事、科学根据，以至于先进国家对这些实证自然医学的教育方式、应用状况，引经据典呈现在两类读者面前。

<<健康大秘密>>

内容概要

你知道吗？

这些食物易造成慢性病：高动物性脂肪食物、含汞深海鱼、高蛋白质、精制油、牛奶营养品，补错比不补还惨。

女性贫血，一定需要铁剂来补吗？

铁剂很容易氧化，而氧化的铁容易导致肌肉酸痛、慢性关节炎、胰脏消化酵素不良、脾脏肿胀等问题。

吃维生素A可以“明眸皓齿”吗？

维生素A过量会造成慢性中毒，衍生出许多慢性病，如头痛、脾气暴躁、骨头肿痛、肌无力等。

在大量补充维生素时，同时也需要补充矿物质吗？

维生素C若补充太多，反而会导致缺铁、缺硒，因此会出现贫血、感冒等症状。

<<健康大秘密>>

作者简介

江启诚，台湾第一家整合自然实证医学中心：赫尼曼诊所执行长。
受哥哥江守山之邀，共同建立一个在西医安全基础上的，最值得依赖的实证自然医学系统。

<<健康大秘密>>

书籍目录

自序 没错，这个秘密是存在的！

你听说了吗第一章 健康的秘密 我看到了人类战胜疾病的希望 遇见它，我终于可以做自己想做的事
这个秘密，让医生夫妇的我们啧啧称奇 现在，我一直使用着这个秘密 这个秘密，治好了许多慢性病
许多成功案例，让我对这个秘密深具信心 美国球队医疗团中，一定有人会这个秘密 在欧美，这个秘密早已备受瞩目第二章 揭露健康的秘密 另一种选择——自然医学 不只治疗病痛，更在乎身心灵的全面平衡 可信赖的实证自然医学，需要严谨、严谨、再严谨第三章 身体的秘密 心脏的秘密 他，两个星期站起来 高血压不是病，方法对了，可慢慢减药 换心？

不换心 50%的心脏手术，根本不需要做 肾脏的秘密 小心！

大量吃肉，肾脏病上身 身上长毒性红斑，小心肾 糖尿病要截肢？

救得回来 肠胃的秘密 急性胃痛，痛起来要人命 别让病情走回头路 从自然医学看胃溃疡 肝的秘密

谁说脂肪肝没关系 皮肤的秘密 婴儿的异位性皮肤炎，竟与大人有关 皮肤出问题，要小心肝 过敏的秘密 气喘喷剂无效？

原来是肋骨问题 别忽略肠道型过敏 免疫系统的秘密 滤过性病毒疱疹，不一定要烧 红斑狼疮，Bye Bye 情绪的秘密 喉咙疼痛，心情惹的祸 失眠医不好？

可能是脊骨、颈椎问题 失眠、焦虑，自然医学告诉你另一种诊断观点 易恐惧、常担心不安，花精疗法来舒缓 身心症候群，找出原因好疏导 让忧郁症朋友找回春天 疼痛的秘密 头痛，不一定只能靠止痛药 痛到不行的左腿，终于得到释放 下背痛吗？

快点检查电脑位置及坐姿 谁说长短脚不要紧，谁说脊椎侧弯没关系+第四章 健康的秘密法则 多数的病是你的自愈力治好的，不是外力 要医多久才会好 自愈力重新启动途中，会遇到的身心反应 将伤害减到最低——药就是毒，非不得以才用第五章 生活中，你必须知道的秘密 发烧了，怎么办 做好预防，肠病毒Bye Bye 排毒，怎么做才好 预防大肠癌，饮食、排便超重要 恼人的偏头痛，如何处理 简单DIY，越来越健康 肝脏排毒DIY 护胃四法DIY

<<健康大秘密>>

章节摘录

插图：第一章 健康的秘密我看到了人类战胜疾病的希望从小学五年级开始，我就有鼻子过敏的问题。常常鼻子会发痒，动不动就打喷嚏、流鼻水，无法控制。严重时，一天可以用掉半包卫生纸。我的鼻子总是处于失控状态。我在学校的表现很好，常上台领奖，但我最担心的事，就是上台时突然打喷嚏或鼻水直流，那就丢脸极了，恨不得挖个地洞钻进去。由于过敏太严重，一年三百六十五天，没有几天鼻子是通畅的，鼻塞对我来说是正常的，通畅才是反常。鼻塞让我注意力分散，到了晚上睡觉时，还不得已要张口呼吸，常口干舌燥，睡眠质量不佳。爸爸心疼我深受鼻子过敏的困扰，每到周末，就带我四处看医生，不论是西医、中医或密医，各种疗法通通试过，但还是无效。有一位知名的西医曾保证，只要我好好打针、吃药，一定可以治好。结果我全力配合，原本瘦巴巴的我在几个月过后脸开始胖起来，原来是类固醇吃太多，导致“月亮脸”。

类固醇吃这么凶，但过敏还是一点改善都没有。我的过敏真的很难治。有一阵子每周有两天要去耳鼻喉科诊所，医师在铁棒的尖端用棉花裹药，铁棒插入鼻腔深处，把药物涂抹在鼻黏膜上。最后还是一点起色都没有。爸爸问医师：“怎么办？”这个小孩成绩不错，但身体就是不好，有没有什么办法可以把过敏治好？”医师说：“没办法！过敏是体质的问题，一辈子不会好了！”这是我第一次被西医宣判“无期徒刑”。

所以，我在小学时就体会到，成绩好没有用，身体要健康才是最重要的。我持续服用类固醇与消炎药，几年下来，鼻子过敏不但没好；竟演变成气喘。记得上中学时，气喘发作，我连走路、上楼梯都感到辛苦。呼吸，对别人来说是再自然不过的事了，对我而言，却好像很奢侈。尤其在夜深人静时，气喘最严重，身心都很疲累了，很想睡觉，但是却不能呼吸，无法入睡，常常熬到快天亮才慢慢舒缓。这样的情形，直到高中时，我吃了一罐中药膏，发现鼻敏症状似乎好了些。上大学后，气喘就很少发作。这是求诊多年来，第一次找到对我过敏体质有帮助的药物，但居然不是西药，而是不知来源与成分的中药膏，从此引起我对中医和另类医学的强烈兴趣。我在大学时，对针灸与中医非常狂热，就是缘起于此。因为在西医里，我几乎可以说是无药可救了，是中药把我救回来。后来我在台大的社团里学针灸，居然用一根针，把困扰多年的胃溃疡治好，让我对针灸与中医的信心，就更加稳固了。由于我在大学的主修是复健，毕业后理所当然的从事本行。在荣总工作的那一年，我用摄影机拍下英文的自我介绍，考取了美国治疗师的执照。几个月后，我成功得到一份工作，拎着两只皮箱，搭飞机到佛罗里达州担任复健师。刚到美国时，因为空气比较好，鼻子过敏的情况一度好转，就在我满心欢喜之际，因为开始吃美国的食物，例如牛奶、乳酪、披萨、汉堡、薯条、蛋糕、饼干，结果身体又走下坡。两三年后，只要一到春天，我就会受花粉热困扰，打喷嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛发痒、流泪，眼肿到张不开，一张眼，就看到充满血丝的眼白，过敏症状跟小时候比有过之而无不及。

<<健康大秘密>>

有一天在闲聊时，我的助手珍妮告诉我，她之前是在一家“自然医学诊所”担任医师助手，她说：“这种自然医学医师是合法的医师，治病尽量不用西药，而是用天然的药物或方法，病人的反映非常好，要看这个医师的诊至少要排上好几个月！”

我一听大感兴趣，做了些调查，发现全世界最好的自然医学院就在西雅图，而自然医学和我崇尚自然的理念不谋而合。

原来世界上的医学，除了西医、中医，还有自然医学，而且有正统的医学院课程可以念，毕业后可以考医师执照。

（那时，我已经从佛罗里达州搬到西雅图了，所以我觉得这一切是上帝巧妙的安排。

）当我一发现自然医学界的顶尖学府巴斯蒂尔大学（Bastyr University）就在我家附近，我立刻就到华盛顿大学补修学分、申请面试。

一年后，我顺利进入巴斯蒂尔大学就读，当全职的学生。

再四年后我顺利毕业，考上执照，在西雅图行医。

1997年我第一次听到自然医学时，就深深感受到，自然医学可能是我这一辈子的使命。

几年后，我反复印证着它的真实性。

如今，我在美国拥有合法的自然医学医师、针灸师、治疗师的执照，从学术理论和临床看诊的领悟中，我看到了人类战胜疾病的希望，这是惯用压抑型的治标医疗法的医疗从业者所不能体会，甚至无法相信的。

我时时在思索自然医学的道理，身体力行十年下来，我长达三十几年的病症，全被自然医学和中医完全治好了。

而且我也懂得如何在日常生活中，落实自然医学的营养学与饮食概念，彻头彻尾改变以前错误的饮食习惯，让身体遗传上的弱点或是旧伤，不会再暴露出来。

常有人问我，自然医学和西医的差别在哪里？

其实，两种医疗体系最大的不同并不在于前者使用天然药物，后者使用人工药物；而是在于“思考方式不同”。

这是一个很抽象的观念，一般人不容易了解。

简单来说，大自然有一定的规律，顺着这个规律去治病，病就容易治好，如果要求快速。

而用压抑症状的方法，这样的疗法就不能断根，甚至会使疾病恶化。

在台湾，大家虽然很渴望得到健康，但方法却不对。

不但没有正确的饮食观念，还老是被一些夸大不实的广告牵着鼻子走，再加上台湾整个医疗体系过于保守，所以让早在欧美被广泛应用的自然医学，以及脊骨神经学无法受到重视。

西医对于急症与外科手术有卓越的贡献，这点我们必须尊重与感谢。

但不可讳言的是，西医对于许多慢性病的预防与治疗，已经走到了瓶颈。

自然医学和中医可以弥补现代西医的不足，处理很多难缠甚至西医束手无策的病症。

我自己就是一个活生生的例子，两次被西医放弃。

却奇迹般地在自然医学与中医的治疗下，重拾健康。

这是我以前做梦都没有想到的事，也是我推广自然医学的原动力。

我希望自然医学不但可以帮助自己和家人，也可以帮助其他人，使大家免于病痛。

只有生过病的人才知道生病的痛苦，以及健康的可贵，人生如果随时处于生病状态，是没有任何生活品质可言的。

遇见它，我终于可以做自己想做的事四岁，正是幼儿开始探索世界的年纪，然而我却在四岁那年，得了一种会让髋关节骨头坏死的“髋关节滑膜炎”。

家人十分着急，常常带着我四处看病，中药、按摩、推拿都接触过，但因为髋关节滑膜炎并无任何有效的解决办法，我接触的那些疗法并没有真正帮上太多忙。

为了不让病情加重，有一年，我是天天躺在床上，不能走路。

等到我可以下床时，我的脚也因为关节受损而变得长短不一。

尽管小时候我就已经是一个大病号，但是病魔似乎没有放过我。

中学时，我得到了甲状腺机能亢进，整整吃了两年的药。

<<健康大秘密>>

每当朋友们得知我的“病史”时，都会觉得不可思议，也有人为我感到难过。

但是，我从疾病中也得到一个启示，那就是真切地体会到健康的重要。

当了医师之后，我曾经因为查房无法超过一个半钟头，内心一度很挣扎，思考着要不要继续担任这样的工作。

不放弃？

我的身体肯定会越来越不适；放弃吗？

学临床的我，又真的不想如此。

就在无法抉择的时候，我接受了脊骨神经治疗，并感觉到身体不适的情形有了明显改善，现在查房，就算超过两三个钟头，我也没问题！

这个秘密，让医生夫妇的我们啧啧称奇2003年，我在满怀期待下生了老二，刚出生没多久，孩子全身性的小红斑点宣示了他有异位性皮肤炎。

因为皮肤的红痒，孩子几乎夜夜哭，让我们这对成天忙着课题研究的夫妻，身心都承受着巨大的压力（他在麻省理工学院，我在哈佛）。

两三个月后，孩子已经严重到医师建议使用高剂量的类固醇来治疗，同时还建议使用当时用来抗癌、作用很强的免疫抑制剂（Tacrolimus）。

听到医师的建议，让同样是医生的我们都傻眼了，尤其丈夫还是专研抗癌多年的医师，怎么也想不到，这么小的婴儿居然要用到抗癌抑制药物！

那一刻，几乎是我们夫妻俩在医生生涯中，最沮丧无助的时刻。

向来都是我们去帮别人做建议和判断，这是第一次感受到立场互换，又不知所措的心情。

要不要接受这样的治疗？

心中的挣扎不言而喻。

虽然不忍心孩子受苦，但我们更怕使用这些药物可能引发的后遗症。

在数不清多少次的讨论下，我和先生决定回归理性，异位性皮肤炎大不了就是皮肤红、痒，最多就是外观不好看，至少他没有其他严重的疾病。

既然如此，决定放弃对这么小的孩子使用西药或抗癌抑制剂，我们深信只有这样，才不会因为药物的副作用对孩子造成伤害，我们的共识就是不要用抑制的方式去对抗孩子的皮肤炎。

<<健康大秘密>>

编辑推荐

《健康大秘密》：美国职业球队、英国皇室、珍妮弗·安妮斯顿、阿诺·施瓦辛格、老虎伍兹、梅尔·吉普森……这些名人都因这个秘密而受惠，这个秘密，让我们看到远离疾病的希望！

这个自然医学系统的原则：以人为本的和谐治疗法极度关切病患情绪较少侵入性极低副作用对环境友善《健康大秘密》整理的原则与做法，是作者多年来近30,000小时工作的总结报告。

《健康大秘密》告诉你：心情不好勿进食，发烧不是坏事，麦当劳应不应该吃，男人也会有妊娠纹，为什么“药”会变成“毒”，吃苹果到底应不应该削皮，头疼，一定得吃止疼片吗……为什么众多西医转页学习这项疗法？

为什么欧美国现在越来越重视这项疗法？

一个对环境、对身体都有益的绿色医疗，正在崛起！

13位名医亲身实证的医疗奇迹除了吃药，动手术之外，你还有第三种选择

<<健康大秘密>>

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>