

<<健康一生>>

图书基本信息

书名：<<健康一生>>

13位ISBN编号：9787504722881

10位ISBN编号：750472288X

出版时间：2005-5

出版时间：中国物资

作者：林海峰

页数：190

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>

## <<健康一生>>

### 内容概要

运用排毒与营养补充亲自调理治愈的病人超过5万人，涉及了关节炎、糖尿病、高血压、癫痫、肝炎、肾炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、青光眼、白内障、黄斑性病变、慢性咽炎、慢性鼻炎、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑胃炎、肠炎慢性支气管炎、皮肤病等等，不胜枚举。

《健康一生（修订本）》揭示现代医疗真相，提供健康彻底解决方案，让您一生年轻。

## <<健康一生>>

### 作者简介

1968年出生于中国福建省永安。

整体自然医学疗法创始人，青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学博士谢立启先生。从此开始了对营养学的研究与探索，更从印度的瑜伽、中国的中医和禅修中研究并发展出自己的完整的疾病治疗思想和体系。

运用自然的力量与人类的生活规律加上现代的科技进步，运用呼吸、随机运动及天然食物，解决顽固疾病，创建了整体自然医学疗法。

亲自调理治愈的病人超过5万人。

林海峰先生同时也是在心灵治疗方面的大师。

通过协助人们与自己心灵的沟通，从而达到静心，让能量能够更好地运用，帮助人们与家庭、社会更好地相处。

所创立的培训课程独特而深刻。

是东南亚著名的演讲激励大师，其独特的哲学思想体系和心灵感应方式，对学员的思想产生深远影响，每年听课人数超过万人。

现任中国保健科技学会医药保健研究会理事，中国保健食品协会健康专业委员会委员，阳光森林健康机构董事长。

## 书籍目录

《健康一生》修订序序言前言让健康成为习惯一、远离医院和药物。

自己学习健康管理二、错误的治病方向,使传统医疗走入误区三、释放压力是治病的开始四、营养的流失与补充五、毒素的来源与累积以及相关疾病六、损耗不能及时修补七、神奇的身体自愈力量(一)自净作用与自疗能力(二)衰老是人类正常生命活动的自然规律(三)追求健康需要身体力行(四)释放压力——需要更多的营养八、传统的误区(一)三大营养素(蛋白质、脂肪与碳水化合物)的问题(二)食物金字塔(三)脂肪的摄取对减肥的人至关重要(四)食物的加工使大量营养素流失(五)需要营养补充食品么(六)选择合成的还是天然的(七)微量元素是否会过量(八)营养丰富的早餐使你全天精力充沛九、身体是最好的医生、食物是最好的药物十、各种营养书籍和传统营养师的弊病十一、学会聆听身体的语言十二、五大治疗方向十三、西医与中医十四、增强人的生命力(一)碳水化合物(二)脂肪(三)蛋白质1.蛋白质的作用2.蛋白质的食物来源3.缺乏蛋白质的后果(四)维生素1.脂溶性维生素(1)维生素A(2)维生素D——骨骼的保护神(3)维生素E——抗老防衰的良药(4)维生素K——帮助我们的血液和骨骼2.水溶性维生素(1)维生素B——维护神经和发育,协助能量、脂肪及蛋白质的运用(2)生物素(辅酶R,生物素H)的效用(3)维生素c(AscorbicAcid抗坏血酸)——不可或缺的抗氧化剂(4)维生素P(Bioflavonids生物类黄酮)——减轻疼痛和保护血管的良药(五)矿物质1.钙(Calcium)——骨骼生长的基本元素2.磷(Phosphorus)——维护大脑与肾脏的元素3.钾(Potassium)——维持神经健康及规律心跳的元素4.铬(Chromium)——生成能量的必备元素5.铜(Copper)——保证免疫系统正常运作的元素6.碘(Iodine)——维持健康的甲状腺的必须元素7.铁(iron)——血液中不可缺少的基本元素8.镁(Magnesium)——骨骼形成的必须元素9.锰(Manganese)——骨骼生长和再生所需要的元素10.硒(Selenium)——保护免疫系统的元素11.钠(Sodium)——维持身体内水分平衡的元素12.硫(Sulfur)——减缓老化并延长寿命的元素13.锌(Zinc)——促进免疫系统健康及伤口愈合的元素(六)水(七)膳食纤维十五、整体自然疗法的综合应用(一)自然疗法的根据(二)案例(三)几种常见的功能性营养素1.辅酶Q10——抢救心脏2.紫锥花——最受青睐的抗病毒草药3.月见草油——改善细胞功能的必须脂肪酸4.牛奶蓟——肝脏疾病的救星(四)各类疾病简介及治疗1.呼吸系统疾病2.消化系统疾病3.神经系统与精神疾病(1)脑膜炎(2)癫痫(3)帕金森氏症(4)头痛(5)精神分裂症(6)阿滋海默症(老年性精神病)(7)老年痴呆症(8)多发性硬化症4.眼、鼻、喉、口腔疾病(1)白内障(2)青光眼(3)鼻窦炎(4)扁桃腺炎5.呼吸系统疾病(1)病毒感染(2)感冒(3)支气管炎(4)哮喘(5)肺炎(6)肺结核6.血液循环系统疾病(1)心脏血管疾病(2)动脉硬化症(3)高血压(4)贫血7.消化系统疾病(1)便秘(2)痔疮8.内分泌、新陈代谢、泌尿系统疾病(1)肝炎(2)肝硬化症(3)胆囊疾病(4)甲状腺机能亢进(5)甲状腺机能不足(减退)(6)糖尿病(7)低血糖症(8)痛风(9)肾结石(10)膀胱炎(11)前列腺疾病9.性病、免疫系统疾病(1)性传染病(2)唇疱疹(面疱疹)(3)衰弱的免疫系统(4)过敏症10.妇女疾病(1)白带(2)停经(3)经前症候群(4)子宫内膜异位(5)子宫切除术(6)乳房纤维囊肿病11.肌肉、骨骼疾病(1)骨质疏松症(2)关节炎(五)另类疗法简介1.果汁疗法2.水疗法3.按摩疗法4.芳香疗法5.色彩疗法6.音乐疗法7.身心疗法后记

## 章节摘录

书摘疾病根本不可怕，也不需要治疗。

任何妄图把疾病治好的人，最终都无法得到满意的结果。

对症下药就更可笑了。

事实上，病症不是我们的敌人，而是我们的朋友，它是身体与我们交流的“语言”。

我很想告诉所有的医务人员和病人，不要再为治疗疾病而奔忙，那些徒劳的行为，不但不能将疾病治好，反而令情况更加难以控制，使许多慢性疾病演变成急性病，最后剥夺病人的生命。

医学工作者十分清楚这一事实，却不愿正视，更不愿意改变治疗的方向和习惯。

因为控制病人成了他们工作的乐趣和成就感的来源。

他们有时根本忘记了病人是人，需要尊敬和爱护。

无论有多么艰难，我都会对传统的医疗模式发起挑战。

我知道专家们不一定会来支持我，因为这需要勇气，而勇气却是专家们比较缺乏的。

但是，病人和关爱他们的亲属一定会站到我这一边，因为他们需要知道真相！真相是，疾病一旦发生，无论大小，都是不能够治疗的。

我们的目的不是治疗疾病，而是恢复健康。

减少对身体的伤害来源，并帮助新的健康组织的生长，才是帮助病人恢复的关键。

疾病，代表人体遭受某种伤害所造成的结果。

这种结果是一种状态，是一个事实。

事实是无法改变的。

比如灯泡坏了，是不能修好的，只能换了；计算机零件坏了，是修不了的，只能把零件换了；玻璃碎了，凳子断了，都是修不了的，只能换了。

树叶枯萎，要长出新的树叶；头发掉了，要长出新的头发。

细胞死亡，要长出新的细胞。

疾病，代表身体细胞的死亡速度大于细胞的生长速度。

无论什么疾病，细胞的生长与任何治疗手段以及药物无关，只与细胞的生长条件有关。

这个条件就是所有生命存在的关键因素：“阳光、空气、水、食物”。

如果不帮助病人在这四个基本要素中得到改善，任何药物或手术或许改变了病人对病症的感受，但却不能帮助病人恢复健康。

现代人随着生活水平的提高，在基本生活需求得到满足的同时，对健康的愿望越来越高，市场上也充斥着各种宣称对健康有益的保健品甚至药物。

人类对健康如此关注真是前所未有，尤其是在SARS病毒的影响之后。

然而，错误的知识远比无知所造成的伤害更大。

许多宣传夸大了产品的功效而忽视了产品的安全性。

促成人体健康的因素有许多，我们常说的主要包括四大要素：适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食。

但是另外还有一些相关的因素也会对人造成影响，比如：正确的排泄习惯、身体的姿势、生活和工作环境、遗传等问题。

实际上身体会不断被迫地去适应各种变化，这种适应方式所表现出来的状态就被称作病症。

病症原本不应当做可怕的事情来被治疗。

它只不过是生存条件发生改变时身体所做的反应罢了。

当生存的各种条件变化并持续的时候，健康的身体就会受到影响，就会导致疾病。

这个时候病人往往求助医生，然而医生并未能帮助病人改变生存条件，包括运动、睡眠的方式；生活的环境，也未帮助他们调节心情、改善饮食，当然也就无法改变病人身体继续受损的状况，病人也就无法获得完全康复。

一旦健康表现出受损，要想获得健康，任何单一的方法，都不能彻底解决。

一个优秀的医生，同时必须是个健康教育家，必须教育患者采取正确的生活方式，知道避免各种对身

<<健康一生>>

体有害的行为，养成对身体有益的生活习惯。

因为真正能够照顾患者的只有患者自己。

如果患者的观念是错误的，那么其做法必定是错误的。

一个人每天都以错误的方法对待自己的身体，身体必然会因此遭受损害，导致疾病或使疾病日益加重。

这是再简单不过的道理。

如果通过教育，使患者树立起了好的观念，在生活起居中能够随时做对身体有益的事，身体就可以天天好转，最终远离疾病。

P2-3

### 媒体关注与评论

书评送一份健康给你的家人和朋友，揭示现代医疗真相，提供健康彻底解决方案，让一生年轻.....  
运用排毒与营养补充亲自调理治愈的病人超过5万人，涉及了关节炎、糖尿病、高血压、癫痫、肝炎、肾炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、青光眼、白内障、黄斑性病变、慢性咽炎、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑、胃炎、肠炎、慢性支气管炎、皮肤病等等，不胜枚举。

<<健康一生>>

编辑推荐

本书作者是整体自然医学疗法的创始人。

作者结合营养学、印度瑜伽、中国的中医和禅修，研究并发展出自己一套完整的养生和疾病治疗思想体系，独特而深刻，这种技术已给亚洲地区超过二十万人带来身体健康，使他们脱离疾病的痛苦。

读到这本书的人，是有福气的，把此书送给家人和朋友，就是把健康送给家人和朋友。

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>