

<<活到天年五要素>>

图书基本信息

书名：<<活到天年五要素>>

13位ISBN编号：9787506745505

10位ISBN编号：750674550X

出版时间：2010-6

出版时间：中国医药科技出版社

作者：王荡 编

页数：208

字数：205000

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>

## <<活到天年五要素>>

### 前言

什么是自然健康疗法？

也称做非药物治疗，国外叫做替代疗法，就是不用药物而是靠“自然”的力量，即自然物质、环境和精神的力量来激发、增强、提高人体的“自愈能力”，达到预防、控制和治疗疾病的方法。

现代社会危害人类健康有两大杀手：一是各种压力（社会压力、家庭压力、心理压力）和超负荷运转；二是环境恶化和食物污染。

这就造成疾病的五花八门、乱求医、乱用药，药害触目惊心，全球病人有1/3死于不合理用药，而不是疾病本身。

医不从心，吃止痛药，引起了失眠；吃药抑制关节炎，加重了心脏病；吃扩张血管的药，诱发了牛皮癣；吃药祛除疮疡，搞坏了肠胃。

这无疑于灭烟头引起了山火，暴雨灭山火却又引发了山洪暴发、泥石流和水灾。

医院检查、诊断、治疗、输液、输血，医药费用高；放疗、化疗、手术、开刀，天价医疗费；开刀“赚大钱”，误诊、开错刀，开死人不承担任何责任，造成的结果是人财两空。

疾病检查、诊断、治疗、用药越来越复杂化，谁也弄不懂，医院和医生牵着病人的鼻子走，病人的生命完全掌握在医院医生手里。

没有监督的权力，很难说不走向腐败。

世界卫生组织公告，健康长寿因素中医疗条件仅占8%，其他因素都可以控制或逆转。

从当代基因研究的角度讲，人类所有疾病都是人体细胞基因与外界不良环境影响两者共同作用的结果，环境改变可直接影响人体细胞基因。

所以生命应该掌握在每个人自己的手中。

## <<活到天年五要素>>

### 内容概要

这是本亚健康人群的“健康宝典”。

保健，无非从以下几个方面入手：饮食、运动、心理、生活方式、调养等。

本书正是从上述5个方面着眼，介绍了最基本的保健养生方法。

通过介绍上述5种自然疗法，为我们解读生命健康、长寿的密码。

好固人先天之本的“肾”，调理好后天之本的“脾胃”，补足人体的“气血”，健康防御体系就可以固若金汤。

着重的智慧：温度决定人的生老病死，温暖血管、固肾强肾、疏通经络、补足气血、祛寒暖肾、康寿天年。

人们完全可以做到不生病、少生病、不生大病，生病少痛苦、少花钱、不花冤枉钱，本书堪称人人实用的“健康宝典”。

人类最好的医生是自己，人皆有自我治愈能力，自然健康疗法启动、激发、增强人体的自愈能力，预防疾病和损伤，促进和维持自身健康。

## <<活到天年五要素>>

### 作者简介

王荡，研究员、高级工程师、中国国际人才交流中心特邀技术顾问、中国科技咨询专家。近16年专职从事红外光电技术非药物疗法的理论研究与应用研究，先后获国家专利发明证书30项，获国际国内大奖10项，因业绩突出而被载六《三十一世纪人才工程》、《中国当代发明家大词典》、《

<<活到天年五要素>>

书籍目录

序1 论自然健康疗法序2 亚健康与中医肾虚第一章 合理膳食 1 五谷杂粮类 2 蔬菜类 3 水果类 4 蛋奶类 5 滋补类 6 干果(零食)类 7 食用油脂类 8 不同证候的功效食物(举例) 第二章 适量运动 1 有氧代谢运动——走步是最好的补药 2 固肾强肾运动——传统养生十六宜秘诀第三章 心理平衡 1 身心健康标准 2 心理健康标准 3 心理亚健康状态第四章 戒烟限酒 1 戒烟限酒——降低发病率和死亡率 2 科学的生活方式——避免提前得病提前死亡第五章 中医调养 1 中医调养——传承发展与全球弘扬光大 2 中医调养——营养理论与食物选择 3 中医调养——国粹绝学秘诀 4 穴位是人身药囊经络是天然药库 5 敲打十四经络按揉特效穴位 6 防治什么病敲打什么经 7 不同证候敲经按穴 8 自然健康疗法防治高血压 9 自然健康疗法控制糖尿病并发症 10 天然中成药物为亚健康人群护航

## <<活到天年五要素>>

### 章节摘录

插图：橄榄油对老年人、高血压、心脏病、糖尿病患者尤为有益。

橄榄油最好的产地国家是希腊，产量最高的国家是西班牙和意大利。

橄榄油最好的是特级初榨，其次是优级初榨、普通初榨，按其品质不同分五星、四星和三星3种等级，其中五星橄榄油品质最好，纯度越高价位越高；其他“精练”橄榄油、“纯”橄榄油、橄榄“果渣”油不宜食用。

橄榄油进口价高需识别假货。

如经济条件允许，可常食用“特级初榨”橄榄油、茶油、亚麻子油、核桃油。

橄榄油、茶油营养丰富，煎炒油温不宜太高，直接做低温调和或冷拌菜等冷餐用油可使菜肴的特点发挥到极致，滋味会更美妙。

天然植物油葵花子油、玉米油、芝麻油、花生油、大豆油、菜子油，性平，味甘。

主要富含亚油酸，亚麻酸含量较低，属多不饱和脂肪酸，可降低血液中的胆固醇、软化动脉血管，是高血压、高血脂、高胆固醇、冠心病、脂肪肝、肥胖者和老年人的常用食用油。

使人迷惑不解的是，当今大家大都购吃植物油，为什么肥胖、“三高”（高血压、高血脂、高血糖）、冠心病、糖尿病患者反而会越来越多呢？

经科学研究得出的答案是：人们除吃进了“过多”的植物油外，主要还是植物油吃得太过“精制”了。

这些植物油主要由亚油酸组成，所以人们吃进的植物油是亚油酸有余，而亚麻酸不足。

亚麻酸是最好的脂肪酸，它会降低坏胆固醇，提高好胆固醇；亚油酸是双刃剑，它会同时降低好坏胆固醇，并增加坏胆固醇的氧化。

所以，最好的办法是需要补充亚麻酸，控制亚油酸，使两者的比例保持在1：5-1：10之间。

## <<活到天年五要素>>

### 编辑推荐

《活到天年五要素:亚健康人群的"健康宝典"》：自然疗法，生命解码。

<<活到天年五要素>>

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>