

<<来自身体的声音>>

图书基本信息

书名：<<来自身体的声音>>

13位ISBN编号：9787515200330

10位ISBN编号：7515200332

出版时间：2011-6

出版时间：中医古籍出版社

作者：蓝宁仕

页数：207

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>

## <<来自身体的声音>>

### 前言

不管在历史上的哪一个时期，总有人预测世界即将毁灭，尤其以最近几百年来为最盛。近年有一篇论文以此为研究主题，采访了许多位物理学家、宗教人士，探讨各种关于世界末日所作的预言之间有无关联。

有一次访问到一位犹太教的拉比时，拉比的反应很有趣，他说，谁都不知道世界会不会毁灭，但是到那时一旦有人躲得过这场灾难，那一定是因为那个人的免疫系统非常非常健全！

每个人身体的健康程度，反应了每个人的生活习惯、作息模式和面对人生的态度。

许多人一辈子汲汲追求目标，把身体各种反应视为理所当然；即使身体已经用各种反应方式来提出“意见”甚至“警告”了，他都不知道自己应该要注意健康了。

身体是会说话的，我们应该要提高自己对于身体的敏感度，仔细聆听身体所发出的每一个信息，以求天天健康。

身体、饮食与心灵之间对于健康造成了环环相扣的影响。

这个“健康三角”将会教你认识到自己为什么会这样不健康，以及如何改变一些小习惯来保持健康。

本书用“身体的声音”和“健康三角”的概念来解释免疫系统，并且提醒大家：个人的健康大部分要靠自己负责，责任并不在医生、政府或别人。

在谈虎色变的SARS阴影笼罩全球时，一段时间内，SARS对于任何药物都没有反应，而避免患上SARS的唯一方法，就是增强你自身的免疫力。

而对于已经患上的人，唯一的希望也只是寄予其免疫系统的强大。

一时注重生活质量的人多起来了，有的人开始关注自己的饮食健康，有的人加强了体育锻炼，还有的人注重起了个人生活习惯。

但是SARS一过，有的人又开始该忽视自己的健康，并归为“社会压力大、没时间”等因素。

或许有些因素我们无法改变，但，不要等到健康出问题了，才去重视。

行远必自迩，我们必须自己先愿意改变自己。

但是，有些吃素的人也得了癌症，有人采用了“生机饮食疗法”但并没有解决健康问题，还有些老人家长年抽烟喝酒却没有疾病缠身，有些得了不治之症的人竟然奇迹般的康复。

到底如何做才对呢？

带着这些问号，去浏览本书中“健康三角”的内容，相信一定能够帮你答疑解惑。

这本书用很多篇幅介绍了各种了解身体和提高免疫力的方法，但这只不过起了一个开头，真要把相关知识全部讲完，可得写成一厚本的百科全书。

希望这本书能够鼓励你去阅读其他有关健康与生命质量的书籍。

## <<来自身体的声音>>

### 内容概要

身体，是你一辈子的伴侣，陪着你日日辛劳、面对挑战、完成梦想。你必须公平对待它。维系健康的第一件事，从“聆听”身体发出的“声音”开始。

本书作者多年来浸淫于传统医学和另类医学，对于免疫、防老、抗癌有一套扎实的观念。他认为，一个人的健康情况是三种条件的总和：生活习惯、日常作息模式与面对人生的态度；身体时刻在向你表达意见，只要你愿意诚意处理这些意见，身体将会让你做自己生命的主人，给你一个美好的人生。

读完本书，你将会更清醒地认识到自己为什么不健康，并能够通晓一些保健常识，依照这些提示去做，健康将会与你长相伴。

## <<来自身体的声音>>

### 作者简介

蓝宁仕

数字能量名人、数字命理学创始人。

本籍希腊，现居台湾。

曾于台北“安法诊所”担任医学顾问，专攻免疫科学、防老，强调用身心灵合一的角度追求健康与快乐。

拥有加拿大道格拉斯大学的理工学位，以及美国洛杉矶脊椎神经医学院(LACC)的医学学位；拥有美国的医生执业资格，以及希腊与欧盟的物理治疗师执照。

曾以一对一的私人讲课方式，为许多职业运动员和知名的奥运选手担任顾问。

## <<来自身体的声音>>

### 书籍目录

#### Part 1 身体会说话

##### 第1篇 现代人的健康课题

###### 1 如何面对新疾病

新疾病的开始与成因

力有未逮的医学与另类疗法

真正的解答：强健的免疫系统

基因与健康的关联

###### 2 免疫系统是什么

皮肤：免疫系统的第一层

发炎就是战争

发烧：帮助白血球作战

腹泻：自然的消毒过程

发炎的负面效果

造成慢性发炎的原因

其他导致发炎现象的原因

对抗发炎，加强免疫力

##### 第2篇 健康哪里来

###### 3 身体、饮食与心灵的关系

向三角形找答案

三边互相影响

补充健康三角的不足

肌肉测试法

听，你的身体在说话……

身体的保护系统：交感神经

身体的疗愈系统：副交感神经

减少压力，控制交感神经系统

20分钟，调节免疫力

全身心的免疫

###### 4 你的免疫力有多强？

#### Part 2 如何听身体说话

##### 第3篇 身体

###### 5 睡眠

正常的就寝时间

帮助入眠的和缓呼吸运动

###### 6 运动

姿势的重要性

矫正不良的坐姿与立姿

睡姿与枕头

正确的伸展动作

纤维治疗

疼痛疗法

以毒攻毒可治病？

###### 7 性爱

## <<来自身体的声音>>

性爱：最棒的自然疗愈法  
你需要多少的性活动？

孩童和没有性事的人怎么办？

性和抚触能产生多少治疗作用？

### 第4篇 饮食

#### 8 空气

含氧量与纯净度  
负离子机和臭氧机的用途

#### 9 水

在家制造含氧高的水

#### 10 食物

烧烤食物所含的毒素  
面包、饼干和薯片所含的毒性  
市面上的食物防腐法  
糖的防腐效果与害处  
食品添加剂  
最健康的饮食习惯  
从祖先的吃法到现代饮食  
食物的轮替摄取法  
你不知道的食物过敏  
食物过敏测试  
其他的过敏测试  
良好的消化能力  
增强消化能力的简易原则  
排泄、断食与身体大扫除  
体内大扫除  
可以增强免疫力的食物  
健康食品或药物有效吗？

今天，你觉得身体不舒服……

### 第5篇 心灵

#### 11 天赋

快乐的三个必备条件  
由热情带领的人生  
发掘自己的特殊  
生命数字帮你找到你的天赋  
生命数字的计算方法

#### 12 情绪

不良情绪造成疾病  
死而复生的经验  
笑：释放情绪，增强免疫力  
用艺术创作释放情绪  
仪式也可以释放情绪  
一则关于释放的故事

<<来自身体的声音>>

愤怒：以身体付出代价

你为什么发脾气

蒙古症：一个有效的小游戏

13 直觉

锻炼你的直觉

聆听你的直觉，创造优质生活

疾病，是自己制造出来的

结语 关于疗愈的秘密

<<来自身体的声音>>

章节摘录



## <<来自身体的声音>>

### 编辑推荐

《来自身体的声音:听,身体在说话》:1.蓝宁仕医师真诚跟您共享生命之中最让人惊奇的疗愈处方和心灵体验。

2.读完本书,你将会更清醒地认识到自己为什么不健康,并能够通晓一些保健常识,依照这些提示去做,健康将会与你长相伴。

3.对于奔波于社会,忙于工作、学习、事业的人最需要的是健康,只要你依照本书所述去做,就可轻而易举地提高免疫力,让身体常保健康!

<<来自身体的声音>>

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>