第一图书网, tushu007.com

<<健康最简单>>

图书基本信息

内容概要

在这本具有突破性意义的书中，作者提出应该返回身体本身的自我治疗力量的观点。
他说，这个问题是我们不理解用来传递治疗信息的语言和信号。
本书将帮助读者破解这些与身体健康有关的秘码。
本书以清晰的、动人的风格，以系统的方法解析健康，让读者了解每个主要组织系统的基础结构与功能——神经、内分泌、免疫系统、肌肉与骨骼、心脏、呼吸系统、消化系统和排泄系统——并且提供了一套简单的方法去提高它们的功能。
一天只需几分钟，读者就能够彻底改善他们的健康状况。
本书是以作者多年实际医疗经验，重点是在简单的对饮食和生活的调节剂，一个全新的视角在消化系统与排泄系统，以及脊柱和骨架的调整。
案例研究成功地说明了从慢性头痛、焦虑和呼吸系统紊乱到疲惫、自发的免疫系统紊乱、以及敏感症

作者简介

作者：（美国）詹姆斯·文森特·弗莱奥（James Vincent Forleo） 译者：刘嘉晖 赵宇詹姆斯·文森特·弗莱奥医生（James Vincent Forleo），专业为整体健康学，在脊椎按摩、脊柱生物力学、应用运动机能学、临床营养和颅骨治疗学方面有超过30年临床经验。
一个受欢迎的专题讨论领导者和教育者，住在科罗拉多州杜兰戈市。
译者简介·刘嘉晖，毕业于中国医科大学临床医疗系，现任中国医科大学附属第一医院神经内科主治医师，神经生物学博士，曾在多个医学杂志上发表各类学术文章，在多次国际交流会议中担任翻译。
赵宇，毕业于中国医科大学临床医疗系，现任中国医科大学附属盛京医院急诊科主治医师，外科学博士，曾在多个医学杂志上发表各类学术文章，对骨科治疗及身体保健有较深刻研究。

<<健康最简单>>

书籍目录

第一章 健康是一种自然状态我们内在和外在的世界与自然共鸣身体的共鸣系统人体内部的智慧内部智慧战胜疾病健康是一种自然状态生命体的良性循环第二章 神经系统大脑皮质脑下部中转站太多和太少颅骨与脑膜与脑运动神经化学感受着和思考着的神经肠道感受健康之灵魂第三章 骨骼肌系统重力的调整灵活性核心结构有利的姿势最佳坐姿心灵的姿势积极和消极的伸展练习运动的范围第四章 人体框架骨骼肌肉关节第五章 内分泌系统指挥家,开始演奏激素果体下丘脑和垂体甲状腺胸腺胰腺神奇的肾上腺卵巢和睾丸第六章 合理的营养方案理想的饮食完整的食物体型世界上最健康饮食的关键元素食物组合的原则身体的酸碱平衡注意血糖生成指数和糖耐量自然的净化、脱毒和排泄方式第七章 消化和排泄系统简易检测消化系统的方法口腔食道和胃反酸和食管裂孔疝小肠肝脏和胆囊胰腺和血糖生成指数回盲瓣大肠两套消化系统其他排泄系统皮肤毛发和指甲第八章 免疫系统奇妙的防御系统鸡汤真的有用吗?淋巴系统免疫与情绪疾病的元凶第九章 呼吸和循环系统呼吸系统呼吸的机制呼吸系统的正常现象循环系统情绪与心脏第十章 思想被教化的思想意识和潜意识天生的思想第十一章 用心呵护爱的治愈力量感受和情绪你的语调健康的语调净化你心灵的王国情绪净化技巧呼吸运动第十二章 通往灵魂的圣殿未知的心灵能量和物质是一回事身体的能量中心相关的震动频率积极和消极的态度与情绪为你的世界添加色彩古老的通路我们的七个能量中心创造整体感创造健康的三种方式后记

章节摘录

版权页：插图：骨骼肌系统主要负责身体的运动，重量约为整个机体的60%。
肌肉不仅能够利用肌肉的收缩来完成运动，还能运动全身所有的组织、器官和血管。
肌肉组织的收缩和舒张还让心脏跳动、血液循环、淋巴和尿液的流动和食物及废物在肠道的蠕动。
肌肉的主题就是运动，“肌肉”源于希腊老鼠一词，因为肌肉收缩的时候在皮肤下面的样子特别像是一个被困住的老鼠。
骨骼肌是手臂、腿部、腹部、背部、胸部、颈部和脸部的组织的大部分，直接与身体的不同功能密切相关。
我们的姿势和运动形态直接反映了我们整个身体所处的状态。
脸部肌肉的收缩和舒张反映着我们内心感受和情绪的本质。
身体通过姿势和运动来揭示着我们身体多方面健康状态。
骨骼系统中，这种同步性是由从颅骨到尾骶骨精细的运动配合达成的。
这种连接被称为核心连接。
当颅骨发生运动的时候，尾骶骨也会随之运动。
在健康的机体中，所有的骨骼都会随着核心连接的运动而有节奏的运动。
所有的系统、器官、组织和细胞都会对这种核心连接做出运动反应。
这种稳定统一的旋律被称为生命之息，是大自然赋予我们的奇迹。
当这个节律和谐的时候，健康就会得到保持，相反则会导致疾病。
重力的调整骨骼肌系统与人体的其他系统紧密相连又相互独立，将我们的化学结构和物理结构紧密相连。
整体性和联系性的原则如一个几何图形：三角形。
三角形从结构上来说是最稳定的几何图形，被用来建筑金字塔、帐篷、船桅杆等建筑。
身体的构造与此相似。
所有的肌肉、肌腱、骨骼、器官、筋膜和结缔组织都连在一起来产生内在的张力来支撑整个身体并抵抗重力。
骨骼不会直接支持机体的所有重量。
韧带、肌腱、筋膜和结缔组织都支持着我们的体重。
中间的杆子好比作脊柱的骨骼，而韧带、肌腱、筋膜和结缔组织可以比作周围的铁丝。
所有这些支撑结构一起组成一个网络结构，帮助机体维持最高水平的平衡。
脊柱需要不断地调节结构来与重力调和。
机体和重力保持和谐时，机体不会有结构的压力，而且可以更轻松流畅地运动。
我们的机体越是不和重力保持统一，会产生更大的压力，运动变得困难和不灵活。
结构的失调可以给机体带来很多问题，特别是神经系统的问题。
神经问题的紊乱主要表现在脊椎、颅骨和四肢骨的异常，可以引起感觉和运动的异常，并给骨骼肌系统带来极大的破坏。
在脊柱推拿师的眼中，这种异常就是所有疾病的潜在病因。
灵活性灵活性也是保持骨骼肌系统健康的重要因素。
灵活性是源于骨骼的。
骨骼的内在状况与外观极不一致。
骨骼的内在是柔韧的，可以灵活地屈曲；但骨骼的外部却显得坚硬但又脆弱。
灵活性也与我们肌肉的发育有关，这是由于肌肉对我们施加于肌肉的压力做出反应。
锻炼可以给机体带来压力，并能破坏肌肉组织。
内在智慧会根据肌肉承载的压力来改变肌肉的大小。
这就是很多健身者需要举杠铃来增加肌肉。
对于大多数健身者不幸的消息是在肌肉变得发达的同时，骨骼肌系统的灵活眭却在衰减，活动就会欠灵活和优雅。

灵活性反映着不同方面的健康。
例如，身体的灵活性还表现为情绪和思想的灵活性。
动作的僵硬也是在思想和情绪的不灵活的表现。
起初，我们的神经系统是极其柔顺和灵活的。
我们见到小孩子运动时经常赞叹“我要是这样该多好”。
但我们也曾有过这样的灵活性。
随着时间的推移，我们的身体就会反应我们生长发育的轨迹。

媒体关注与评论

Forleo医生对于脊椎神经科来说是一个巨大的财富。
我认为他是一个有才能的从业者，他证明了身体平衡的精神。
——Andrew Weil，医学博士，《自发的健康》的作者一本非常有用和实际的书，这些信息适用于那些有创造力的人、那些理解健康和财富的重要相关性的人、那些意识到需要加强和参与锻炼的人。
——Bernie Siegel，医学博士，《帮助我去治疗》的作者Forleo医生做了一项令人钦佩的工作，他用了一种实际的和可理解的方法将世界的精神和健康结合在一起。
——John W.Travis，医学博士，《健康工作手册》的合作作者

编辑推荐

《健康最简单:身心健康的101个密码》是由陕西科学技术出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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