

<<暖养>>

图书基本信息

书名：<<暖养>>

13位ISBN编号：9787543689152

10位ISBN编号：7543689154

出版时间：2013-1

出版时间：青岛出版社

作者：莲村诚

页数：222

字数：80000

译者：夏宁

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>

<<暖养>>

前言

不要轻视“寒症”不知不觉间，街头巷尾的人群中出现了很多虚寒体质者。

与其说这些虚寒体质者是指那些因手脚冰冷穿着多层棉袜和厚重上衣的人，不如说是指那些赤裸着脚踝、衣着单薄的人。

进而言之，是指那些身有肩颈僵硬、腰疼、因失眠沮丧、月经不调、便秘等各种看起来与体寒毫无关系的症状的人。

另外，我们日常所体验到的一些症状，如总是对事物有不安感、视物昏花、记忆力衰退、没有干劲儿、午间有睡意等，大部分是“寒症”导致的。

“寒症”究竟是怎么回事呢？

“寒症”就是“身体畏寒、手脚冰凉”吧？

这样随意下结论是不对的。

根据不同原因，我们将“寒症”划分为五种，每种所表现出来的症状以及对应的治疗方法都有很大的差异。

进一步说，“寒症”不仅是身体的一些症状，更是会危害到心理健康的非常严重的疾病。

不要轻视“寒症”，“寒症”是万病之源，是能够动摇人体健康根基的严重疾病。

本书将依据印度的阿育吠陀（Ayurveda）的传统医学知识，浅显、明白地揭露“寒症”的真面目。

虚寒体质的人会怎样呢？

比意料中多的“隐藏的寒症”的真实情况是怎样的呢？

治疗“寒症”的方法是什么呢？

治愈“寒症”后，人会有怎样的变化呢？

本书将从各个角度出发，科学地解释关于“寒症”的一切疑问。

“阿育吠陀”是由意为“生命”或“寿命”的“阿育”，以及意为“知识”或“科学”的“吠陀”所组成的复合语，即生命科学。

它不仅是治疗疾病的医学，同时还是一种教导人们如何拥有健康的生活状态，并拥有完整人格的全方位的知识体系。

阿育吠陀的医学观点认为，“寒症”是指维系身心健康的平衡紊乱、丧失正常状态的疾病。

例如：当脚部感到寒凉的时候，只凭借穿上厚袜子暖脚的方法往往不能从根本上解决问题，因为这可能是由于心脏功能减弱、神经疲劳而造成的寒凉。

在这种情况下，有的患者无论是足浴暖脚，还是穿着多层袜子，都不能解决“寒症”，反而由于无法根除病源而使病情更加严重。

本书将详细、全面地剖析这类“寒症”。

有的人体质某日突然转为寒凉，有的人经历数年体质逐渐转为寒凉，有的人总喊叫“热啊，热啊”，实际上却体质寒凉。

与此相反，有的人说“冷”，并身着厚衣服，却非寒凉体质；有人希望借助“半身浴”改善体质，却使身体更加寒凉；等等。

没有哪一种疾病能同“寒症”一样，呈现出如此多种多样的症状。

因此，乍看来“寒症”似乎是很难捉摸的，围绕“寒症”的疑问以及误解也很多。

实际上，只要我们掌握正确的知识来应对，就能较为顺利地治愈寒症。

在这里，我们不仅倡导因“寒症”而烦恼的朋友关注本书，也请认为自己根本没有“寒症”的人好好儿读读本书，从而加深对“寒症”的理解，请在掌握了关于“寒症”的正确知识后，采取相应的对策。

即便只是对饮食习惯进行一点儿改善，相信您的身心都能体会到“寒症”被消除了。

无论是谁，只要拥有阿育吠陀的医学知识，他就会有温暖、健康的身体，并以喜悦、积极向上的心理状态生活，使人生更加丰富、幸福。

在这里，衷心希望本书能为大家都拥有健康的身体尽一点儿力。

莲村诚

<<暖养>>

<<暖养>>

内容概要

不要小看寒症，90%的人都有体寒，而不过有的发觉有的没有发觉而已。

寒症是万病之源，是能够动摇人体健康根基的严重疾病。

虚寒体质的人会怎样呢？

比意料中多的“隐藏的寒症”真实情况是怎样的呢？

治疗“寒症”的方法是什么呢？

治愈“寒症”后人会有怎样的变化呢？

.....本书将从各个角度出发，科学的地解释关于“寒症”，回答疑问，介绍解决方法一切疑问和解决方法。

让你在提高体温的同时，治愈身体的疾病，从而获得长久的健康。

作者简介

莲村诚

生于1961年，毕业于东京慈惠会医科大学，医学博士。

医疗法人社团邦友理事会理事长，Maharshi南青山黄金诊所院长，荷兰Maharshi?Veda大学、Maharshi?Ayurveda认定医师，特定非营利活动法人Veda和平协会理事长。

他一边进行诊疗，一边参加演讲活动、书籍写作等的普及工作。

著有《Fantastic?Ayurveda》、《生命礼赞》、《生命的治疗》、《无用的睡眠良好的睡眠》、《超强的排毒秘方》、《排出毒素的食物、积攒毒素的食物》、《白开水排毒健康法》、《大麦茶 排毒健康法》、《不足的是消化力！

》

<<暖养>>

书籍目录

前言 不只是“有点寒症”

第一章 “寒症”在全国蔓延

“寒症”潜藏在患者的疾病之中

“寒症”引发各种病症

内心的“寒症”导致抑郁症、恐慌障碍

“草食男”与“代谢中年”——男性也有“寒症”

危险的“隐性寒症”

儿童的“寒症”引发小儿糖尿病

“宅”和“纯”是“寒症”的一种

日本人易患寒症的原因

“寒症”的医学、Ayurveda (阿育吠陀)

Ayurveda (阿育吠陀) 基本用语

寒症类型诊断对照表/结果说明

第二章 “寒症”影响免疫力、消化力、寿命

“寒症”导致消化力下降、产生疾病

“明明没吃很多却很胖”——消化之火减弱

消化不良导致免疫力衰弱

“寒症”夺走商人的免疫力

多数衰老现象能够通过治疗来治愈

第三章治愈“寒症”后疾病也就治愈了

“健康的便”的七种条件/酸奶可以改善便秘、纤维质有助于改善便秘
便秘会引起精神方面的疾病

“生理问题”也与“寒症”有关

子宫内膜症与寒症的关系/用脑过度导致生理痛

长年穿得少导致“恶性肿瘤”

迷你裙带来严重的“低温灾害”/彻底治疗“寒症”可以摆脱疾病

女性的“寒症”可引发“膀胱炎”

膀胱炎反复发作的人与完全治愈的人/轻松迎接更年期的秘诀

隐藏在身体深处的“寒症”可引发“变形性膝关节症”

中年女性的膝关节危机/有助于改善症状的温热胡麻油按摩法

暴食、“寒症”与“心肌梗塞”

消化不良导致血管堵塞/提高消化力的饮食习惯

暴食导致“大肠癌”

容易转移的癌症、慢性癌症/最终的“寒症消除”处理法

第四章温热疗法调整内心的不佳状态

头部的“寒症”导致令人苦恼的“失眠症”

伴随着失眠症的各种症状/针对无法入睡人群的特效治疗

形成良好睡眠的生活习惯

“寒症”导致内心的“不安症”

<<暖养>>

青春期患有“寒症”的话，成长就会停止/肠胃的“寒症消除”的话，不安也会消除

“寒症”导致“内心无法再感动”

内心失去“感觉幸福的机能”时/导致身体无法感知疾病的三种食材

身体的“寒症”导致“抑郁症”

“产后抑郁症”应尽早治疗/子宫恢复不完全导致抑郁

记忆力、集中力下降的重要原因是职场环境

“没有希望的人生”是由于生命之火减弱/要有远离不好环境的勇气

消除了“寒症”，人生就会改变

第五章令人意想不到的东西导致了您的“寒症”

要注意多食生蔬菜的所谓“健康饮食”

常吃烤肉、炸猪排等易患“寒症”

早餐吃得太饱也会患上“寒症”

整天都在吃东西的人其实是“寒症”患者

饭后午睡导致肠胃“寒症”

午餐“清淡”、“量少”导致“寒症”

断食健康法加速“寒症”的恶化

饭后饮用冰红茶是“寒性体质”的形成原因

吃夜宵的习惯导致“寒症”

马拉松和健康运动对“寒症”的恶化有促进作用

热身瑜伽、岩盘浴中潜藏的危机

下班后不适合运动的理由

收集癖加重后易形成“寒性”体质

撒谎是“寒症”的开始

第六章立竿见影的“消除寒症”治疗法

消除寒症的衣着

不要让胳膊和腿着凉/意想不到的弱点是头部和关节/穿衣的基本原则是利于调节的套穿/夏天也要带上防寒用具/多穿几双袜子是“消除寒症”的常识/常用腹带的人都是明明患了寒症却不自知的人/请男士也尝试一下紧身裤吧！

消除寒症的饮食生活

白开水是改善“寒症”的神药/生姜是提高体温的最佳食材/带来热量的香料的效用/

燃起身体之火的油、印度酥油/理想的饮食习惯

消除寒症的生活习惯

一次性暖宝宝的意外功效/没有比热水袋更好的供暖设备了/取暖设备的正确选择法/消除“寒症”的半身浴疗法/排毒滋养的胡麻油按摩疗法/消除内心“寒症”的“放松冥想法”

第七章针对不同类型“寒症”、使您从根本上温暖起来的治疗法

测试1 诊断您的消化力——“Aguni诊断测试”/结果说明

提高消化力的基本疗法/恢复消化力——三日集训计划

测试2 诊断您的免疫力“Ojyasu诊断测试”/结果说明

增加“Ojyasu”量的饮食调理/增加“Ojyasu”量的心态和行动

测试3 诊断您的体质“Dousya紊乱的诊断测试”/结果说明

“Vata”紊乱最多的人/“Pitta”紊乱最多的人

“Kapa”紊乱最多的人

测试4 “寒症”的形成原因——“Pitta下降诊断测试”

增强柔弱“Pitta”的生活习惯/温暖内心的胸部热敷疗法

后记

<<暖养>>

<<暖养>>

章节摘录

版权页：插图：“寒症”潜藏在患者的疾病之中 这位患者也有“寒症”。

在诊察来诊所看病的患者时发现，这些患者的病症跟疾病的种类没有关系，大多数都是由于“寒症”引起的。

我们在治疗时不能忽略“寒症”问题，因为但是很多患者本身都没有发现，其实让他们困扰的大多数疾病都是由于“寒症”引起的。

我们我的诊所开办了二十几年，专门以印度的传统医学Ayurveda（阿育吠陀）为基础进行独特的诊疗，并且根据患者的疾病种类、严重程度进行各种各样的实际诊疗。

很多人并不是因为健康上的问题，而是为了变得更健康、更美丽而经常去医院的。

其中既有“到大医院看专家门诊却被告知没有有效的治疗方法”的疑难杂症患者，也有怀疑自己得了癌症的患者。

而在这些患者中，九成以上都是因为有潜在的“寒症”。

实际上，这些患者中说自己有“寒症”的症状的人并不多见。

有些患者认为“‘寒症’并不是什么大问题”而没有说出来，而有些患者是已经完全适应了体寒的状态，根本没有意识到“寒症”的存在。

但如果用“诊脉”疗法的话，却就能出惊奇地查出患者的症状是因为患有寒症。

Ayurveda（阿育吠陀）详细诊断法中的诊脉就是把患者手腕部位的脉，通过脉象状态来判断整个身体的情况。

中国的传统医学中也有类似的疗法，中药药剂师和针灸师也经常使用诊脉疗法。

运用诊脉疗法时，通过把脉就可以了解现在的身心症状与发展趋势，过去的遗留病症，未来可能会引发的新病症等非常详细的信息。

进行诊脉时，要让患者闭上眼睛、放松地坐在沙发上，然后用食指、中指、无名指这三根手指来把手腕部的脉。

接下来，用指尖感受脉的“本质”，Ayurveda（阿育吠陀）是通过了解哪个部分的脉象代表怎样的“本质”、对患者的身体产生怎样的影响等详细、全面的信息，来进行对应诊断的一种疗法。

Ayurveda（阿育吠陀）这样一来，Ayurveda（阿育吠陀）的医师医生可以通过脉象的微小特征掌握许多的信息，如“这位患者今早排泄不顺畅”、“胃肠活动迟钝”、“血管内有不纯物堆积”、“有几年前得过脑血栓的迹象”等。

同样，通过把脉，我每天都能查出很多患者有“寒症”。

这个“寒症”是很严重的问题。

“寒症”并，也不是“单一的病症”，而是导致各种各样病症的“基础原因”，会引发各种病症。

“寒症”引发各种病症“寒症”，简单地说，成因、要素不同的话，性质也就不同。

“寒症”有各种不同的类型，根据不同类型的“寒症”引起的不同类型的病症，治疗方法也不尽相同。

本书除围绕不同类型的“寒症”进行详细地介绍外，还将介绍“寒症”引发的各种疾病及其多样的变化。

众所周知，颈部、肩膀僵硬，腰痛，关节痛等都是因为有“寒症”。

很多人都知道而且，免疫力低下，易患感冒等感染症，女性的妇科疾病的诱发等也是因为“寒症”。

的确，这些问题全部都和“寒症”有关。

颈部、肩膀僵硬，主要是因为“寒症”和神经系统的过度紧张。

而且，由于“寒症”的影响导致消化能力下降、体内废物堆积，使僵硬的症状呈慢性化发展。

活动过度、睡眠不足和多刺激、不安定的生活也会使病情更加恶化。

而且，一些妇科疾病如月经前综合征（PMS）、月经困难症、子宫肌瘤、子宫内膜症等患者的脉象毫无例外地显示有“寒症”。

“寒症”是多种疾病的诱因。

<<暖养>>

<<暖养>>

媒体关注与评论

不仅仅是手足寒冷，胖人、爱出汗的人、草食系男子、成长期的孩子实际上都患有“寒症”，好可怕，趁为时已晚前读一本！

——爱读书的人 我妈一到冬天就手脚冰凉，腿也疼，正好有这么一本书给她看看，说不定能治好多年的老寒腿。

——小叶子 我有痛经的毛病，冬天的时候尤其严重，用了里面喝白开水的方法，真的不错啊，改善了很多。

——禾木

<<暖养>>

编辑推荐

《暖养》编辑推荐：小心，你也是寒症人群哦！

怕冷、手脚冰凉、肥胖、关节痛、肠胃炎、睡眠差、便秘、水肿、免疫力低、记忆力差、疲倦没精神……这些都是体寒的表现！

女性体寒：肤色黄暗、长痘痘、长斑、痛经、早衰、不孕；男性体寒：腰背怕冷、缺乏热情、脂肪堆积、“三高”、阳痿早泄；儿童体寒：消化不良、吃不胖、不长个儿、不爱动、小儿糖尿病。

七天改善体温，让温暖笼罩全身，战胜一切不适与疾病的困扰！

<<暖养>>

名人推荐

不仅仅是手足寒冷，胖人、爱出汗的人、草食系男子、成长期的孩子实际上都患有“寒症”，好可怕，趁为时已晚前读一本！

——爱读书的人我妈一到冬天就手脚冰凉，腿也疼，正好有这么一本书给她看看，说不定能治好多年的老寒腿。

——小叶子我有痛经的毛病，冬天的时候尤其严重，用了里面喝白开水的方法，真的不错啊，改善了很多。

——禾木

<<暖养>>

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>