

<<把病走出去>>

图书基本信息

书名：<<把病走出去>>

13位ISBN编号：9787547202548

10位ISBN编号：7547202543

出版时间：2010-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：金荣吉

页数：175

字数：150000

译者：李华

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>

<<把病走出去>>

前言

假如有人问你，你的梦想是什么，你会怎么回答？

是希望自己能像大财团的老板那么富有呢，还是像总统一样有显赫的权势与地位呢？

或是希望能像著名的演员那样集万千目光于一身呢？

尽管梦想因人而异，不过，对于生活在城里的人们来讲，却有一个共同的愿望——那就是逃离令人烦躁、憋闷的都市，到乡下生活。

那么，所有都市人的田园梦想又是怎样的一幅景致呢？

让我们来想象一下——清晨，在鸟儿们的啁啾声中醒来；中午，躺在树荫下的摇椅上打个盹儿；黄昏时分则伴着烛火读书、冥想。

这里的人们整日与蓝天白云、夜空星辰为伍，快活似天上神仙。

不过，深山老林中的原生态生活，城里人真的能习惯吗？

在我开中医诊所的江原道麟蹄郡的上南，是韩国首屈一指的山坳。

<<把病走出去>>

内容概要

为什么现代人的病越来越多、越来越怪？多年的行医经验告诉我，问题的症结不在于外在的环境，而在于我们自身——运动量过少、过量摄入食物和过度贪欲。

现在，生活条件越来越好，人们整天不是坐着，就是躺着，这样人体内的气血循环就会出现阻滞，人体的效能就会下降。

再加上现代人对美食的追求，大量高蛋白饮食进入了效能低下的人体，其结果只能是大量的废物沉积在体内，时间一久就变成毒素攻击我们的五脏六腑，最终引发各种疾病。

对于前来看病的患者，除了正常的中医调理之外，我还会为他们开一个特别的药方：山间行走。

一旦迈开脚步，走向山间，身体的气血循环就顺畅起来，各种因为气血阻滞带来的疾病就慢慢解决了。

更重要的是，在山间行走的过程中，很多人会豁然开朗，开始明白钱财和权势不过是身外之物，内心的贪欲和恐惧也就烟消云散了。

一个人一旦找回了内心的平和，就会在现有的当下，尽最大的可能，过属于自己的生活，自然就会找回自己的健康和幸福。

<<把病走出去>>

作者简介

金荣吉，出身韩国中医世家，首尔大学毕业后，没有留在大城市，而是到了江原道的深山中开了一家诊所。

除了为当地百姓看病外，金医生还要接诊许许多多慕名而来的城里人，因而被人称为“深山华佗”。对于前来看病的患者，除了正常的中医调理之外，金医生还会开一个特别的药方：

<<把病走出去>>

书籍目录

【第一章】躺则病入，走则病出 1 躺则死，走则活 2 万病起于淤 3 冷水浴治好了腰椎间盘突出 4 山地行走，走好了女星的皮肤病 5 干活越多，骨头越结实【第二章】山里人的长寿秘密：多劳动，少操心 1 运动是治疗不孕不育的法宝 2 流汗干活，就能治好皮肤病 3 忧郁症是受压抑的愤怒 4 走路治好了高血压 5 敞开心胸走路，气血就会通畅 6 通过气血运动，克服更年期障碍【第三章】百病之源在于肝 1 阻止老化，从养肝开始 2 蛇和青蛙能治好肝硬化？ 3 喝酒不伤肝的小秘诀 4 要想胃有动力，人就要多运动 5 跑步治好了慢性鼻炎【第四章】吃饭吃药有学问 1 摆脱疾病的秘密：日落不食 2 多喝蔬菜汤，提高身体效能 3 不吃晚饭，有时可以让头脑更清醒 4 不同的人应吃不同的食物 5 体质不同，良药也会变毒草【第五章】你离大自然越近，疾病就会离你越远 1 只有亲身上山采药，才会收到疗效 2 充满了气的水：六角水 3 你离大自然越近，疾病就会离你越远 4 山里的空气比最好的药还灵【第六章】一百天，改善夫妻生活 1 性欲与年龄无关 2 有了食欲，才会有性欲 3 丢掉执念，性能力就会增强 4 用冷汤半浴，打造阳刚之气【第七章】深山是最好的医院 1 一位七旬老汉的治癌秘诀 2 治疗中风最简单的方法 3 让重度心脏病老汉长寿的秘方 4 年近九旬老太太的长寿秘诀 5 战胜癌症的“刺猬大婶” 6 视死如归的垦荒民 7 对安然的逝世表示敬意

<<把病走出去>>

章节摘录

插图：不同的人应吃不同的食物不论是什么食物，都会有药与毒的两面性。

我们都知道乌鸡有益于健康，所以，满世界去找乌鸡吃。

可是，却有人吃了乌鸡之后一命呜呼。

当肝脏的状态不好时，吃乌鸡就会出人命。

再比如，狗肉大补，如果是感冒的人吃了，却会让病情加重。

所以，同样的一种食物，它可以是良药，也可以是毒药。

我们吃某种食物，不是摄取它的卡路里，而是摄取它的气。

气有四种：温、热、寒、凉。

人的体质有六种，分为太阳体质、少阳体质、阳明体质、太阴体质、少阴体质、厥阴体质。

人的体质不同，适宜的食物也应该不同，比如面粉、奶粉适宜太阴体质的人吃；猪肉适宜少阳体质的人吃；鸡肉适宜少阴体质的人吃，等等。

下面让我们看一下各种体质的特征——太阳体质太阳体质的人元气充足，抵抗力强，舌苔是正常的薄白苔，这样的人一般健康程度不错，感冒后很快就会痊愈，不太容易得心肌炎、肾炎和哮喘等。不过，这种体质的人在现实中是越来越少了。

<<把病走出去>>

媒体关注与评论

“病床不能医治疾病，将病人圈在病床上的做法，是西方医学最大的过错。”
——欧洲顶级医学权威 白恩·马克教授

<<把病走出去>>

编辑推荐

《把病走出去》：最大的病毒是躺，躺则淤；最好的医药是走，走则通；最好的医院不在城市，在深山；你离大自然越近，疾病就会离你越远。

<<把病走出去>>

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>