

<<你能讓90%的病不發生>>

图书基本信息

书名：<<你能讓90%的病不發生>>

13位ISBN编号：9789866037306

10位ISBN编号：9866037304

出版时间：2012-4-26

出版公司：大是文化有限公司

作者：岡本裕

译者：李佳蓉

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>

## <<你能讓90%的病不發生>>

### 內容概要

《90%的病自己會好》系列三本日本暢銷一百萬冊，「不開藥的名醫」岡本裕醫師最新力作！

你一定想不到：膽固醇太「正常」的人反而容易短命。  
長壽的人，很多是血壓偏高、白血球偏多。  
壓力太大會生病，甚至致癌，但毫無壓力的人也容易提早步入衰亡。  
天天努力養生，反而容易生病。

你已經知道，90%的病自己會好，因為這些病多半是「生活習慣」造成的病。

但你知道嗎？

診療過3000名以上癌症病患的岡本裕醫師說，90%的病（尤其是癌症）其實可以不發生，因為這些病是「壓力」造成的。

當人感受到壓力時，體內會分泌大量的腎上腺素及類固醇等荷爾蒙，造成免疫力（自癒力）下降；或是產生低體溫、缺氧、低血流等症狀，從而降低了新陳代謝的速度，體內便會累積毒素，最後演變成罹患各種疾病。

所以，為了強化自癒力，固然必須從日常的營養攝取、運動及睡眠來著手，以維持免疫系統的正常運作，但最重要的，還是紓解壓力。

然而，「沒有壓力」的生活環境，反倒會導致生物提早步入衰亡，因此「紓解」壓力，才是培養不生病體質的生活方式。

那麼，擁有不生病體質、自癒力強的人，怎麼過生活呢？

岡本裕指出，這種人——凡能力所及之事，全都自己來，積極活動身體，不依賴別人照料生活。

- 活得很有「攻擊性」：願意從頭開始學習和過去專業完全不同的興趣或工作。
  - 用「厭惡感」來衡量自己所能承受的壓力。
  - 對於躲不掉的壓力，懂得用「不反抗、不順從」的方式，自主完成工作。
  - 用「我想要」而非「我必須」的態度過生活。
  - 除非你住在監獄裡，否則不要逼自己天天養生，徒增壓力和挫折感。
  - 每種食物都有「藥性」和「毒性」，切勿因為某種食材對身體有益就拚命攝取。
  - 多吃「食物」，盡量少吃「食品」，偶爾空腹，讓自己神清氣爽。學會能增強免疫力的呼吸法。
  - 定時起床，比睡足多少時間更重要。用特定姿勢，讓交感神經不要處於興奮狀態，減少壓力、增加自癒力。
- 岡本裕從「改變想法」「紓解壓力」「生活習慣」三方面教你「由平凡堆疊出不凡」的健康法，幫你培養出不生病的體質，遠離90%的病，尤其是慢性病。而要是生病了，岡本裕也傳授你看醫生的正確觀念、教你如何找對醫生、擁有你的「個人醫生」。

岡本裕的理念與方法，已經證實，對3000名以上癌症病患有效；還沒生過大病的幸運兒，更應該用這套方法，守護自己的健康。

## <<你能讓90%的病不發生>>

### 作者簡介

岡本裕 出生於一九五七年，從大阪大學醫學研究所畢業後，在大阪大學醫院、大阪市立醫院的麻醉科、加護病房實習，成為專業腦外科醫生。

之後在大阪大學的細胞工程中心（現為研究所生命機能研究科）鑽研癌症的免疫療法和遺傳療法，一直從事惡性腦腫瘤的治療與研究，並取得醫學博士學位。

二〇一一年，岡本裕創立e-Clinic診所，到二〇一一年為止，已為三千名以上癌症病患提供專業諮詢，他所建議的方式，臨床數據顯示：病患在淋巴球數的增加、生活品質的提高以及存活率的提升，都得到顯著的改善。

也因為復發率極低、能夠徹底根治，上門求診的病患絡繹不絕。

共著有《90%的病自己會好！

》（日本9個月暢銷30萬冊、中文版登上2010年百大排行榜）、《90%的病自己會好2》（榮獲行政院衛生署國民健康局2011年健康好書）、《90%的醫生都誤解癌症！

》、《90%的藥都不能吃》、《90%的病不是病！

》（暫譯，講談社）、《從宣告死亡到生還》（暫譯，講談社）、《癌症痊癒的必須條件》（暫譯，Kanpo出版社）等書。

譯者簡介李佳蓉 輔仁大學日文系畢業，曾任出版社日文編輯，譯有《反向思考的正面力量》、《好主管不該教員工》、《真希望老師這樣教統計》、《算股》、《現在起，你需要四個靠山》、《在社會走跳，你得懂這些生存之道》、《世界，為什麼是現在這樣子？

》（合譯）、《念了大學，然後呢？

》、《茶水間的數學思考》、《職場英語，這樣活用才對！

》、《3天讀懂韓國》（以上均由大是文化出版）、《幼兒數學啟蒙遊戲》（新手父母出版社）等書。

。

## <<你能讓90%的病不發生>>

### 書籍目錄

【推薦序一】台大內科部主治醫師．王治元【推薦序二】台大分子醫學研究院教授．余家利【推薦序三】美國功能醫學專科醫師．梁錦華【推薦序四】台灣醫療改革基金會董事．黃俊英 作者簡介 不開藥的名醫—岡本裕序章 「由平凡堆疊出不凡」的健康法養成這種健康法，就能培養不生病的體質。

你最健康的時刻已經過去了讓你不必上醫院的神奇力量守護健康的關鍵年齡你能讓哪些病不發生讓90%的病不發生，首要目標是……理病先理心你有「自活力」嗎？

第一章 什麼想法讓你生病？

凡是能力所及之事，全都自己來。

沒有自立心，哪來自癒力？

傾聽自己身體的「自立」被動的人不會健康健康的人活得很有攻擊性四十歲之後為「自己」工作開始準備第二人生現在辭職，你不愁生活嗎？

你得有個公司之外的避難所朋友愈多，病愈少至少得讓另一半願意帶你出門依賴成性就是生病第二章 90%的病來自壓力，如何紓解？

用「我想要」而非「我必須」的態度過生活。

太想當好人通常會生病壓力大會生病，沒壓力會致命壓力無法消除，只能紓解厭惡感——最準的壓力偵測計想法比療法影響大改變生活型態便能改變想法「我想要」健康，「我必須」致病想做的不去做，難怪不幸福太重養生反而生病大部分的事「差不多」就好生活應該是每站都停的普通車我的消除壓力大絕招第三章 用生活習慣遠離一切慢性病除非你住在監獄裡，否則不要逼自己天天養生。

慢性病其實是生活習慣不好膽固醇太「正常」會短命糖尿病本來就該不藥而癒造成腦溢血的並非高血壓「自我療癒法」幫你遠離醫生不要逼自己養生每種食物都有毒性與藥性吃食物，別吃食品或者不吃——神清氣爽的空腹感盡量吃自己做的飯腸道不健康，全身都生病腸子如何幫你製造健康散步比馬拉松對身體更好姿勢正確就能保養交感神經深呼吸就能增強免疫力比睡多睡少更重要的事第四章 除了自己，還有誰是你的主治醫師？

只要能把病治好，醫治者也可以不是醫生。

啟動自癒力的最佳時機：未病「假性疾病」能靠自己治癒別找名醫，你該找「好醫」「個人醫生」能提升你的自癒力什麼醫生才是好醫生？

很會開特效藥，未必是良醫 醫生不該是「治病的特權者」醫學進步？

病患怎麼愈來愈多「不讓你進醫院」，才是我的天職生病是改變自己的絕佳機會何謂幸福的死亡？

後記 別等生大病才想「回到未來」

## <<你能讓90%的病不發生>>

### 編輯推薦

專業國內推薦 台大內科部主治醫師、台大醫學院內科副教授．王治元： 「讀了本書後，希望您能感受到，自己的生活步調及態度，是您最棒的隨身良醫。」

台大分子醫學研究院教授、台大免疫風溼過敏科主治醫師．余家利： 「他的論著及行動，已成為大眾醫學的重要文獻，也成為醫療史的一部分。」

台灣養生保健協會理事、美國功能醫學專科醫師．梁錦華： 「相信你看完本書後，一定會從『心』思考未來對健康與生命的態度。」

<<你能讓90%的病不發生>>

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>