

《感冒的妙用》

图书基本信息

书名：《感冒的妙用》

13位ISBN编号：9787802581883

10位ISBN编号：7802581885

出版时间：2013-3

出版社：求真出版社

作者：野口晴哉

页数：148

译者：张宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《感冒的妙用》

前言

感冒无处不在，人尽皆知。无论春夏秋冬，无论东西南北，总有感冒发生。当然，也有人很少感冒——一些人是因为身体健康、生活方式得宜；另一些人则是因为身体变得异常迟钝。身体迟钝的人容易罹患癌症、脑溢血以及其他心脑血管疾病。有些人平时极少生病，对自己的健康信心十足，却往往被突如其来的疾病“击倒”，他们的共同特点就是平时不容易感冒。有学者认为，感冒细菌有助于治疗癌症，这种说法不无道理。观察足底体重分布就可以发现，不少人感冒前足底体重分布会严重失衡，而发病期结束后，失衡状况则会得到明显改善。长期跟踪自己足底体重分布的人无不深有同感：感冒真不愧是一种自然的整体法呀！确实，感冒可以纠正身体的偏向性运动，调整潜在的偏向性疲劳。

过分干预感冒病程的人，发病期结束后，足底体重分布的失衡状态可能反而加剧，身体也仍然感到沉重和疲乏；而以自然的方式度过感冒发病期的人，发病期结束后，脸上的气色则会显得格外清新，犹如蛇经历了一场“蜕皮”一般。不要过分迷信“感冒是百病之源”的说法，感冒正是一个纠正身体偏向性运动的过程，应以自然的方式度过发病期。感冒之后，积极协助调整身体的偏向性疲劳，改善生活习惯，静候发病期结束，这才是正确应对感冒的方法。感冒是对身体进行的“大扫除”，是维护健康的安全阀。我出版本书的初衷也正是希望读者诸君都能善用感冒良机，及时纠正身体的偏向性运动，从而实现人人都拥有健康的目标！ 1962年7月

《感冒的妙用》

内容概要

《感冒的妙用》的作者是野口晴哉。感冒是一种自然的健康法，以自然的方式度过发病期，身体就会如蛇蜕皮后一般，气色格外清新，重新充满活力。感冒也是调理身体其他疾病的良机，更是对现代疾病观的一种救赎。感冒圣经，应对感冒、调整身体偏向性疲劳的奇方问世半个世纪以来一直长销不衰！

《感冒的妙用》

作者简介

作者：（日本）野口晴哉 译者：张宏 野口晴哉，1911—1976，日本的整体指导者，野口整体法创始人，提出包括体癖论、活元运动、愉气法、潜在意识论等自成体系的整体学说及实践方法，被誉为整体界的天才。生于东京，17岁设立自然健康保持会，并逐渐成为手法治疗界的先驱性人物。1956年设立由日本文部省批准的社团法人整体协会，从此弃手法治疗而专注于从整体出发的体育教育活动。著作包括《脊柱养生秘诀》《体癖一》《体癖二》《教导孩子的时期》（日本，全生社）等。

《感冒的妙用》

书籍目录

第一章感冒的本质 感冒的挑战 身体的迟钝 偏向性疲劳导致感冒 胸椎行气法 前屈型体癖的人的感冒 扭转型体癖的人的感冒 左右型体癖的人的感冒 家人的感冒类型 活元运动调理感冒 第二章感冒时的调理方法 睡姿也是一种活元运动 泡澡法 腿浴和足浴 观察椎骨的活动性 卧床静养的关键时期 用愉气法调理感冒 发热与发汗 泡澡水的适宜温度 皮肤的排泄和呼吸功能 第三章感冒的心理 心理性感冒 生病的内在需求 潜意识的反抗 心里的“虚”与“实” 想象在身体上的表现 引导想象的方向 小病大治与大病小治 度过感冒发病期的要领 第四章善用感冒良机 趁感冒时调理脊椎 依序松弛身体 身体迟钝，感冒加重 找准调理的关键部位 解读脊椎的信号 顺应生理周期节律 能量的发散需求 第五章应对各种感冒 运动系统的感冒 消化系统的感冒 呼吸系统的感冒 泌尿系统的感冒 春季的感冒 梅雨季节的感冒 夏季的感冒 秋季养生法 冬季的感冒 腿脚发凉 水分补充法 愉气法 第六章感冒中的热疗法 热敷颈部左侧 热敷后脑部 跟腱浴 热敷鼻子 热敷尾骨 热敷脐周 热疗法答疑 后记 解读领悟感冒的真谛

版权页：感冒的确可以调整身体的偏向性疲劳，使身体恢复平衡。当然，也不能因此而等闲视之，否则感冒症状可能恶化。只要对患者的体质有了充分了解，就可大致预测他的感冒病程、遗留症状，以及如何调理身体相关部位度过感冒发病期等。其实，我也是最近十多年才悟出这些道理的。在此之前，感冒对我来说实在是一大难题。事实上，直到现在，感冒对我来说仍然是个不小的挑战。对于自己熟悉的患者，调理起来自然驾轻就熟，毫无悬念。然而，对患者的体质并不太了解时，就依然是战战兢兢、如履薄冰的感觉了。感冒调理起来如此之难，在世人眼里却被简单地归结为“小病”一桩。我只能说，他们太不懂得爱惜自己的身体了。研究表明，孕妇在妊娠初期感冒容易导致胎儿畸形。幸运的是，如今人们已经开始重新认识感冒。我相信，当人们更加关注身体的细微变化、对感冒之类的“小病”也更加敏感时，就不会再过分干预感冒病程，从而自觉放弃那些以损害健康为代价的感冒疗法了吧。健康的身体富有弹性，伸缩自如。不过，当身体某些部位使用过度时，就会产生偏向性疲劳，也可以说偏向性疲劳是由身体的偏向性运动引起的。发生偏向性疲劳的部位摸起来十分僵硬，肌肉伸缩的幅度也会变小，但是本人却往往并不察觉。肌肉的弹性反映了人体的衰老程度，在一个人由衰老至生命终结的过程中，身体就会逐渐失去弹性，并最终完全僵化，绝大多数人的生命轨迹都遵循这一规律。事实上，并不存在所谓的“猝死”，身体都会在事先发出征兆的。在进行活元运动的诱导练习中，有的人背部就显得非常僵硬。提醒他放松，肌肉却变得更加紧张。对他来说，也许肌肉的紧张与松弛已没有什么区别。越是想放松，肌肉却变得愈加紧张，这表明身心都已变得太过迟钝。身体迟钝，就难以觉察体内的病痛和异常。平时身强体壮的人却被突如其来的病魔夺去性命，这种突发性的死亡被称为猝死。其实，在猝死发生之前，身体已经变得相当僵硬迟钝、处于十分危险的边缘了，而本人却对体内的隐患浑然不觉。冰冻三尺非一日之寒，突如其来的意外都有着由来已久的原因。从身体是否缺乏弹性的角度来看，脑出血和癌症也都并非出于偶然。无论是癌症、白血病，还是肝病、脑出血，它们都有着共同的特点，即病情在本人毫不觉察的情况下不断加重，等到有了明显的感觉，已经为时已晚。究其根源，都是因为身体变得迟钝的缘故。幸运的是，感冒可在一定程度上帮助身体恢复弹性。高血压患者在感冒发病期结束后血压会下降，血管也变得更加柔软。血管原本是有弹性的，失去弹性就会变得僵硬，容易破裂。即使患有高血压，只要血管还富有弹性，大多可保无虞；一旦血管丧失弹性，则容易出现破裂。因此，高血压固然可怕，但更可怕的还是血管的硬化，或是血管的弹性问题。保持良好的生活方式，维持血管、身体还有包括内心的弹性，自然可避免猝死发生，而感冒则可有效缓解身体的僵硬状况。

《感冒的妙用》

后记

顺利度过感冒发病期，身体就会焕然一新，如营养过剩、情绪低落、慵懒、身体沉重乏力、僵硬、动作迟缓，以及高尔夫球技突然下降等情形，都会得到改善。此外，还可利用感冒的自然调整作用，轻松纠正身体的偏向性疲劳倾向，特别足底前方承受的体重过大的二类上下型和扭转倾向过度明显的八类扭转型，还有足底体重分布变化不明显的十二类敏钝性，以及骨盆开闭特征明显的九、十类开闭型体癖的人，都可收到良好效果。另一方面，也可根据一个人的体癖，预测他的感冒类型和发病期。不过，考虑到大多数会员并非整体的专业人士，所以我也就删繁就简，尽量介绍一些与日常生活密切相关的自我保健知识，希望有益于增进各位的健康。野口晴哉

《感冒的妙用》

编辑推荐

《感冒的妙用》以感冒为切入点，妙用感冒，自可洞悉人心、领悟生命的真谛，拥有健康、向善的人生。

《感冒的妙用》

精彩短评

1、对于小孩大人都是很好打方法。

《感冒的妙用》

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：www.tushu000.com