

《态度决定健康》

图书基本信息

书名：《态度决定健康》

13位ISBN编号：9787214061812

10位ISBN编号：7214061813

出版时间：2010/5

出版社：江苏人民出版社

作者：上善若水

页数：241

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

《态度决定健康》

前言

人老了，更明白健康的可贵我曾与一耄耋之年的老翁聊天，他20年前退休时，先买辆凤头自行车，每天骑到远郊区，落一身臭汗。旁人赞他锻炼身体，而他悄悄地告诉我说，心里期盼一辆大卡车轧过来，嘎巴儿玩完(弄好了，给家里落点赔偿)，以终了余生。我没想到，人离岗退休后，竟有如此巨大的落差，犹如生命中最高门槛，令N多人无法顺利逾越。我也是带着一身病痛，每天吃着降压药退休回家的。望着身边血压高的同事和朋友们，一个个纷纷撂倒，我总问，难道脑中风倒下就是高血压的最终归宿吗？我先给了自己一个答案：我不要！人退休后，究竟该做些什么呢？有什么事情既能打发无聊，又有利身心呢？我的前半辈子，为企业干活，为孩子成人，为周遭亲朋好友而忙碌不堪。对于后半辈子，我决定为自己活一回，前提是先把身体搞好，毕竟，50年积攒的病痛，不是说去就去的。善缘中医后，我视自己的身体为上天赐给我的第二个孩子，一边学习中医知识，一边在身体上试验。万万没想到，皮下的痛点、结节、条索、痰核无处不在，按哪里都是锥心刺骨地疼啊！而且，除了固定穴位以外，还有许多对不上号的痛点(中医叫“阿是穴”)。我震惊了，原来自己50年的日子，竟然在身体内积累了如此多的废物垃圾啊。我循经络找痛点，每找到一个，就用几天时间揉通一个。当一条经络揉通畅时，我惊奇地发现，身体里的一些毛病随之消失。故心生喜悦，一直坚持近两年，身体日渐看好，全身的各种健康毛病，包括高血压、头痛、失眠、便秘、老寒腿、乳腺增生等也几乎荡然无存。如今，我身体非常好，精神矍铄，脾气悄然变乖，致病的稟性烟散化去。每天无论多忙，晚上躺下，获得的皆是喜悦，内心满足，祥瑞照身。周围人看到我的变化，由臃肿懒散到体型健硕，由满脸斑花到肤色归好，咨询和调理的朋友络绎不绝。而我每次在教给大家自救病、自调心的方法后，也丰富了自己的经验，再加上看到许多得病的因缘，引发了我对人生命本身进一步的思考。年前北京凤凰联动文化传媒的编辑找到我，力劝我把改变心身的体验真实记录下来，广为传播，让更多为病所苦的中老年朋友找到改善身体、调养心性、颐养天年的好方法。我认为这是大德之事。是的，教一个人祛除身心之病，不如写出自己的体验和心里话，让更多的人受益，共同享受不生疾病、晚年快乐的生命智慧。所以，我在这本书里分享了自己和亲友亲身尝试、用中医造福身体的心得，以及在春、夏、秋、冬活用中医六大法的使用技巧，并包括老百姓最关心的，与衣食住行、日常保健密切联系的养生误区。只要运用这些方法，改变不良生活方式，您就等于找了自己身体上的一副养生药，后半辈子也将变得更加辉煌。多年的求医过程中，我拜访了多位老师、名医。跟着他们学习，我的身体和内心都发生了极大的改变，从中参悟了许多人生中的至简大道。学习中医时，幸遇北京中医药大学的秦立新老师，她写邮件来，让我一定要写真实情况和感受。本书谨遵老师教诲，所有内容均为自己尝试，正因有了亲身的体验和参悟，对亲朋好友施术时，才能手到病除。借此契机，感恩秦老师对我的点化和鼓励。当下社会中，人的吃穿越来越好，可身心病痛越来越多，恐惧疾病，害怕死亡，养老已经成为社会的一个大问题。面对病疾缠身，无奈衰老，越是年纪大了，越是发现健康的可贵。其实，好多人不缺吃、不缺穿，但缺少的是什么呢？就是一颗面对疾病的“定心丸”！在这里，我愿意把自己多年的所学、所悟拿出来和大家分享，主要还是起到抛砖引玉的作用，希望能有更多的朋友能够从中受益，获得属于您自己的那颗“定心丸”！说到底，身体好了，心情好了，快乐晚年，才是老百姓活好自己一辈子的硬道理啊！愿普天下的人不生病，皆少烦恼，一生安康！感谢中医智慧，护佑人类身心平安、幸福健康！

《态度决定健康》

内容概要

第一本直面中国社会老龄化问题的健康养老书
首次完满解答中老年人最关注、儿女最惦记的健康话题
篇篇堪称经典，句句激励人心

现在，90%的中老年人都生活在对疾病、衰老的恐惧中，医院、保健品广告的欺骗中，以及对儿孙的惦记中……面对这些，中老年人要拥有一种怎样的态度呢？

本书由一位曾经病痛缠身、50岁开始学中医的母亲所写。她所经历过的病痛，如高血压、头痛、失眠、便秘、老寒腿、心慌等，非常全面地反映了现今中老年人面临的健康问题。书中，她将多年的求医心得倾囊分享，并教给大家一种面对疾病、衰老时活得有尊严的态度。

这种态度是：不把健康的砝码押给医院，不把养老钱花在保健品上，不把晚年的幸福寄托在孩子身上。只要您在内心建立这样的坚定信念，那么将无惧任何疾病，重获身心健康之喜。而且，当这种态度在您身边普及开后，广大中老年人的健康问题将得以彻底解决，您也会越活越开心。

绝不要把健康的砝码押在医院、保健品、儿女身上。

没病不要瞎琢磨，有病不要往最坏处想。

人不怕得病，就怕不反思。

正确的养生就是“好好吃饭，好好睡觉”。

打不过疾病时，就画地为牢，给它一块领地，谁也别闹谁，一起活着。

感恩越多，健康越多。

老人有什么东西担心，一定要说出来让儿女帮忙解决，不要让“心魔”伤身”。

人该有点“250精神”，开开心心过一天。

《态度决定健康》

作者简介

潘品，军人后代，大鸣大放产物，遗落残疾，敢说敢当。做工27年，颗粒无收，病痛缠身。提前退休，写博释怀，网名：上善若水。因缘会中医，念书上学，自调身心，节俭易行，获重生喜悦。叩谢苍天恩泽，愿广种分享，众生皆幸运。

书籍目录

前言 人老了，更明白健康的可贵

第一章 后半辈子，该给自己身体造福了

把健康的砝码押给自己

有病别往最坏处想

不怕生病，就怕病难医

为什么很多人的病都不能断根

巧用中医六大法，多年旧病不复发

疏通经络，百病不请自来

不知病，焉知福

第二章 疏通一条经络，人就多一分快乐

疏通经络时必守的三大纪律

气顺人通畅

——打通肺经和大肠经对身体有什么好处

岁数越大，越要护好自己的“后天之本”

——打通胃经和脾经对身体有什么好处

心与小肠心连心

——打通心经和小肠经对身体有什么好处

“东家”与“掌柜”要双赢

——打通膀胱经和肾经对身体有什么好处

人体莫名不适自己调

——打通心包经和三焦经对身体有什么好处

患难之时见真情

——打通胆经和肝经对身体有什么好处

阴阳和谐，身体才可鸾凤齐鸣

——打通任督二脉对身体有什么好处

不花钱的健康智慧

第三章 春夏秋冬，养生真趣各不同

春眠不觉晓，处处防风寒

菊花夏枯草，专治春季眼睛干痒

膻中拔罐，巧去胸中烦闷

拨通胆经“环跳穴”，腿脚利索多了

夏季胸闷心慌，疏通心包经

夏季不欠账，秋季免交租——排除湿热的祛暑套餐

咳嗽，在肺经上一拔罐就好

秋雨来，天渐凉——搓手腕可护肺

冬季是专调老病的好时机

第四章 自愈有道

得病没关系，就怕不反思

——3只罐，拔走8年的老寒腿

让血压“大盘”由红翻绿

要想不腰痛，委中、委阳求

千金难买的通便良法——拍肺经

刮肚子，瘦腰最快

不得乳房疾病的智慧

补什么都不如补觉

如何让自己的亲人睡得又香又甜

头痛为什么要医脚

牙疼穴，瞬间止牙疼
口舌生疮，刮痧立消
多留意父母的“小动作”
“上火”最好治
不用一片药，半天灭感冒
化去旅行中的“晕”相
——晕车、晕船、晕机的自疗法
温灸，我爱死你了——温灸的多种神奇家用法
第五章 衣食住行里的不生病智慧
多吃五谷杂粮，哪怕什么病和灾
米汤、米饭，就可把浑身的小毛病轻松化解
吃豆有讲究
大菜至朴——自制健康大拌菜
秋凉吃葡萄，生津又养阴
饮食自倍，多伤脾胃
春天来了，要让身体舒服地发芽
——春天起居穿衣的智慧
腰不好的人，穿的鞋多半有问题
家居没摆好，当心惹病上身
向鱼学习——游泳通经络的智慧
流大汗的健身方式绝不可取
泡脚是中老年人最好的运动
第六章 为健康加油
有劲儿生气，不如找地儿出气
感恩的人，一辈子都健康
放下担心，少生病
人累心不累，健康自相随
心病为什么会引发慢性咽炎
事不隔夜，心不存怨——解脱郁闷有妙法
不关心老人的精神问题，到时后悔都来不及
健康能押给保健品吗
辞旧才能迎新——如何自辨寒热虚实
养生犹如工厂保养设备
疑心真能生暗病
找中医看病，别做考官
附录 人体十四条经络通畅方案一览表

《态度决定健康》

章节摘录

第一章后半辈子，该给自己身体造福了把健康的砝码押给自己现在社会里什么越来越多？我觉得是疾病，而且病发年龄越来越小，疑难怪病越来越多，终身服药的人越来越多。尽管大家都很重视健康了，但病来令人无招无奈，谁又能给自己的明天不得病、一生不吃药而打出一张保票呢？我身边有许多被慢性疾病缠身的朋友，轻的高血压、糖尿病，要吃一辈子药；重的尿毒症，隔天透析，花尽银两，人财两空。年纪轻点，还能承受；年纪大了，药物对肝肾有着巨大伤害，身体就扛不起了。其实，每个人伸出手掌看看，健康的砝码就在自己的手里。而中医道理是：人身体里都有强大的修复自愈能力，不知者则不会用，学而知之，用则能改善健康。我的好友患上子宫肿瘤，每次见她，都要听她说上一套车轱辘话，什么医院、什么医生、什么方子，吃了什么中药和什么西药。情绪里埋怨的话多，为什么偏偏是我得病啊？在她的意识里，是把健康的砝码都押给医院、医生和药上，而恰恰忽略自己身体对肿瘤的抵抗能力和自己的自信心。中医治病，讲究先扶正，就是一个人无论得了啥病，先把您的正气扶起来，才有能力与邪客相搏。北京中医药大学中诊课赵歆老师风趣地说，中医的中药、扎针等，为外借武器兵力，如果打不过疾病时，就画地为牢，给它一块领地，招安归顺，谁也别闹谁，一起活着。说起来，我感到人对待病变的态度，确实大不相同。特别在意的，容易思虑过重，彻底钻进牛角尖，总是想到负面的情绪，用吸引力法则，把不好的信息都吸引到自己身上；而想开的，反而有点二百五精神，爱谁是谁了，心不惧怕，反而把被动的情绪转为主动，吸引正面的信息多些，渐渐有了蚕蛹蜕皮，从身体到心灵的蜕变过程。看看我们身边，带病生存的例子大有人在。我家老邻居李大哥，肠癌N多年，术后验血，总有一项指标高(西医认为还有肿瘤倾向)。他配合医院反复查，反复吃药，但指标就是不下。后来，他参加了抗癌俱乐部，找到了许多快乐和心灵的充实方法(精神专注转移法)。几年过去了，他的气色越来越好，年龄增加，人不见老。他不再看那些干扰情绪的指标，不再让数字的大小羁绊着自己的命运，而是快乐地过自己当下的生活。他没有把身体押给医院，而是把健康的砝码押给了自己！有病别往最坏处想人生到底有多少“舍不得”中老年朋友，大家彼此见面，我发现问候语一过，便是互相交代，谁又得病了，谁又被确诊癌症了，谁突然撒手人间了……人的生老病死向来都是沉重的话题，扰得人心很乱。偶遇机会，闺女要去赵县柏林寺，俺欣然同往，带着心中的困惑，去感受佛如何说“生、老、病、死”。挂单归来数周有余，心一直在沉淀、在浓缩。对佛家的理解，可谓仁者见仁，智者见智。朋友不同，反馈各异，让吾心几度升腾、几度迷茫，久未落笔。我想，命中的这次契机，既然点亮了心灯，不妨留下几许痕迹……

《态度决定健康》

媒体关注与评论

内调+外治是人类获得健康的最佳途径！——食疗专家张悟本老师 编完这本书之后，我心里感触颇深。中国在步入老龄化社会后，我发现孤独和寂寞的老年人越来越多，但是这些问题又没有办法得到很好地解决。通过这本书，我现在知道了应该怎么去敬孝，知道了怎么去消除老人寂寞的方法，知道了怎么去关心老人，不仅仅是送保健品，仿佛找到了入门之径。——编辑 西远 我爸有高血压，作为儿子，我也不知道怎么去孝顺他。一个月寄500，他不用，请个保姆，他也不要。后来，读到若水老师的书时，我眼前一亮，我让我爸用这本书里的中医方法去调理，从此他就不吃高血压药，不便秘，睡眠也好了，血压“大盘”由红翻绿了。我们孝敬父母，总是用我们自己觉得重要的东西去做，其实，都是关心老人不得法，还不如送他一个简单的方法，不累又不花钱，何乐而不为呢？——一位北漂在外的白领 父母身体健康，孩子就幸福。哪怕家里不是大富大贵，只要能全家健康，身心就温暖了。——感恩的心 认识您是我的幸运。您教我的游泳方法，治好了我的腰椎尖盘突出，使我终身受益。永远感谢您！——老军头 我中医班的最大收获就是认识了你：对中医良好的悟性让我感叹。能将所学无私的用来解除周围人的病痛让我钦佩！——小仙

《态度决定健康》

编辑推荐

《态度决定健康:中老年快乐养生指南》由一位曾经病痛缠身、50岁开始学中医的母亲所写。她所经历过的病痛，如高血压、头痛、失眠、便秘、老寒腿、心慌等，非常全面地反映了现今中老年人面临的健康问题。书中，她将多年的求医心得倾囊分享，并教给大家一种面对疾病、衰老时活得有尊严的态度。《态度决定健康:中老年快乐养生指南》为您献上：一、消除中老年人怕生病、怕衰老的心理恐惧，提供后半辈子为身体造福的方法。二、14套活用中医六大法来调理疾病的健康实践方案。三、春夏秋冬和衣食住行里的不生病智慧及细节保养法。四、中老年心理疾病的有效自我疏导法。读完《态度决定健康(中老年快乐养生指南)》可以改变什么？让自己不再担心生病、衰老、在病痛中百般煎熬！让在外打拼的儿女不再为父母惦记、担忧！让亲友分享您自愈后的身心之乐，越活越年轻！食疗专家张悟本隆重推荐内调+外治=人类获得健康的最佳途径！一本让您后半辈子活得快快乐乐的健康书！久病成医，返老还童。不把健康的砝码押给医院，不把养老钱花在保健品上，不把晚年的幸福寄托在孩子身上。说到健康，它就像捏在我们手里的砝码。有的人把眼睛盯着医院，把砝码都押给医生；有的人把眼睛盯着保健品，把砝码押给吃了能长生不老的大补药；有的老人把眼睛盯着儿女，把砝码押在孩子身上……所有这些，都是把砝码给了别人，而恰恰忽略了自己的能耐。人干活挣钱放在兜里，等病了、残了进医院治病，又把钱掏给别人，等于一生白干、白忙活了。我们不求人，自己把经络打通了，百病不生，得到简单、易学、节俭的智慧，钱还在自己兜里，花着踏实，算是老来的一份福气吧！病得深浅无所谓，关键要有一种信念：人活着，到底想要什么样的生活？人可以任疾病左右摆布，靠药片和医院被动地活在煎熬中；也可以尝试主动出击，改善自己的体质。激活身体里的自愈潜能。我有时候觉得，人得病其实是个契机，命运呼唤，是让您通过病来启发觉悟和获得智慧，是苍天给人的机会，有缘捕捉到，可改变人生。做自己健康的主人，不是仅停留在医病上，而是要有一种自信的信念，一种积极的心态，一种主动锻炼身体（适度、不过分）的健康行为。自己没病，才是不给亲人添麻烦；自己没病，才是为家庭和社会减少负担；自己没病，才是乐享晚年生活的最基本前提。关心老人，不仅仅要买吃送喝，还要关心老人的担心和忧虑是什么，如何帮其化解，这才是现代人关心、孝顺老人的实质内涵。不要等到他们都认不得我们了，不要等到他们都不在了才去敬孝，那我们就只剩下两个字：后悔！

《态度决定健康》

精彩短评

- 1、妈妈很喜欢，我也很开心。
- 2、有道是，为人儿女不懂医视为不孝，为人父母不懂医视为不慈。这部书挺浅显的，送给老母亲用，他老人家说，挺好的。
- 3、本来想买来送给父母的，可是我看了以后觉得书好像也没讲什么实际的东西，成了鸡肋，父母可能也不喜欢这书，就放着了，不值得推荐。
- 4、快乐的养生
- 5、老人说很实用，很全面，也看得清楚。
- 6、送给父母了这本书，他们看了很受益，对生老病死不那么惧怕，把精力放在搞好自己健康上，做孩子的我在外面世界也放心了很多！！
- 7、书是给父母买的，想先通读一遍，以方便跟父母沟通，但读后发现讲的全是针灸、拔罐、推拿。。我不敢说讲的不好（因为我没有按里面说的全部针灸、拔罐一遍，所以不好评论）。但内容真的跟书名相差甚远。原以为会讲中老年人的生活态度、生活习惯呢。真有点失望。因为本人浅见----生活态度、生活习惯好了，根本连针灸拔罐都不需要。
- 8、这本书其实写的是心态，但是实际上讲的有很多不是心态，本来是想给父母看看调节一下他们的心态问题，看来这本书的效果微乎其微了，还是得继续买合适的书，不知道各位书友有没有什么推荐的
- 9、一本书名很朴素，易被人忽略，但的确写得非常好的书。在网上看了电子版摘录后觉得不错，就下单买了。通读后，个人感觉此书在目前众多通俗中医养生书中算是不错的一本，和《求医不如求己》一样，对人很有启发，不是市面上常见的匆忙拼凑的养生书，的确是一个有悟性的中医爱好者自学自验，让身体由弱转强的心得体会，值得借鉴！
- 10、她近来不太乐观，送书给朋友看看，最好能有用。先好评。

《态度决定健康》

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