

《身体自愈的秘密》

图书基本信息

书名：《身体自愈的秘密》

13位ISBN编号：9787807027102

10位ISBN编号：780702710X

出版时间：2008-10

出版社：吉林文史出版社

作者：（美）倪毛信

页数：194

译者：严冬冬

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

《身体自愈的秘密》

内容概要

一切生物体内都蕴藏着强大的自愈能力。直到100年前，人们一直利用大自然赐予的各种方式激发这种能力。

人体结构无比复杂精致，各种生理机能彼此协调，精至毫厘。人体的保养和维护绝大部分可以自行完成。

人体有一种特别的方式，可以表达体内能量的失衡，这就是疾病的语言。通过几千年的积累，中医早已掌握了这种语言。

现代科学发现，人体所有的分子和细胞共同构成一个复杂的导电网络，并依靠电流的波动交换信息，维持机体的健康。而身心承受的压力和负荷会破坏细胞和组织之间的联结，使人体的自我修复机制无法正常运转，从而引发疾病。

健康的生活习惯也能抑制遗传性疾病，即“后天弥补先天”。这好比婴儿通过吮吸母乳，就可以弥补免疫系统发育不全的弱点。

一天之中，人的生理活动要经历一个周期，这就是通常所说的生物钟。与其把人体比作一台机器，不如将其比作一支交响乐团，生物钟就是乐团的指挥。

身心方面的消极因素，无论是生理层面的毒素和病毒，还是情感层面的压力，都会阻塞人体能量的周转，导致细胞和组织的异化，这就是癌症的起源。

患者的希望是医生最强有力的秘密武器。任何药方的字里行间都隐藏着“希望”这味万灵神药。

无论对社会还是个人，“预防”总比“治疗”更经济。许多人在生命最后两周的医疗费用，比之前一辈子花在这方面的钱还多。

《身体自愈的秘密》

作者简介

倪毛信，著名中医师、治疗师、抗衰老专家、健康教育专家。为了有别于他的父亲和哥哥，人们称他为“毛博士”。

毛博士出身于中医世家，小时候患过一场大病，与死神擦肩而过。为了自身的康复，他跟随父亲学习太极拳和气功，并开始学习中医。后来，他又在美国和中国的医学院学习多年，获得了两个博士学位。

毛博士提倡“保健医学”和“整体疗法”，主张通过各种自然方式——中草药、按摩、针灸、太极拳等，激活人体强大的自愈能力。毛博士认为，现在医疗系统完全处于药物、保险业和生物技术的主宰之下，已经陷入了重重危机，而中医整体疗法则是解决危机的关键。

从医20多年来，毛博士先后治愈了数千名患者，其中包括500多名企业CEO。毛博士通过各种方式推广自己的健康理念。他先后出版了《长寿秘诀》《身体自愈的秘密》《营养之道》等畅销书，他的博客和个人网站也广受欢迎。毛博士还在洛杉矶设立了“友善中医药大学”。

作为知名的健康教育专家，毛博士是多家电台和电视台的座上宾，并多次到国外演讲，经常出现在《纽约时报》《洛杉矶时报》等报刊杂志上。他还被yahoo网聘为健康教育专家。

《身体自愈的秘密》

书籍目录

导论第一部分 身体自愈的秘密 第一章 健康之道：身体自愈的自然理念 第二章 做自己的医生
第三章 食物是最好的医药 第四章 中草药，大自然的馈赠 第五章 体内河流：让生命能量畅
行无阻 第六章 健康是一种生活节律 第七章 头脑中的阴阳相济 第八章 中西合璧：乔伊的癌
症康复之旅第二部分 23种常见病的自我保健 痤疮 过敏症 动脉斑块 关节炎 哮喘 口臭 骨
质流失 支气管炎 念珠菌病 腕管综合征 慢性疲劳综合征 手足冰凉 便秘 头皮屑 痛风 牙
龈疾病 高血压 高血胆固醇 小便失禁 失眠 记忆力减退 月经不调 偏头痛

第一部分身体自愈的秘密第一章健康之道：身体自愈的自然理念是故圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？——《黄帝内经》西方医学的传统观念是“没有疾病就是健康”，而现代保健医学则认为，疾病是人体内部能量长期失衡的外在表现。维持人体能量的均衡，从根源上预防疾病，是保健医学的核心理念。这样不仅可以预防疾病，还能让人精力充沛，维持健康的生活状态。我曾经接待过许多患者，他们并没有患上西医所谓的“疾病”，却面临着易疲劳、注意力下降、身体各部位疼痛等问题，这些问题消耗了他们生活的热情。他们并没有病重到卧床不起，但又无法享受高质量的健康生活，这就是通常所说的“亚健康”。本书提倡的理念和方法，不仅能祛除困扰你的小病小恙，还可以帮你脱离亚健康状态，消除重大疾病的隐患。生命是宇宙能量的结合体要过健康的生活，首先要了解一个基本概念：能量。生命的能量是无形的，又是实实在在的，是宇宙中一切生命的支柱。中国人把这种能量称为“气”。气环绕在我们身体的周围，充盈在我们体内。我们就生活在一片生命能量的海洋中，正如鱼生活在水中一般。太阳就是生命能量最明显的例证——阳光为植物的生长提供能量，维持人类和其他生物体内生物钟的运转，这种能量甚至可以转化成电能，成为居家办公使用的能源。不过，我们周围存在的绝大部分能量都是无形的，很难被感知，完全可以用“微妙”二字形容。正是这种“微妙”的能量使生命得以维持。一切生命活动都是能量流转的外在表现。人体内部的器官、肌肉、组织和细胞中，时时刻刻都有能量在流转。世界各地的远古文明都对这种能量有所了解，并赋予不同的名称：印度人称其为“普拉纳”（生命之能），希伯来人称其为“路阿克”（灵），希腊人则称其为“塞姬”（心智）或“诺伊玛”（风）。人体是宇宙间一切能量的结合体，包含了日月星辰与大地母亲的能量。针灸疗法就是通过对穴位的刺激，调理人体生命能量的配置、储存与周转，让人体的能量与大自然达成和谐，从而治愈生理和心理层面的病患。《黄帝内经》中有这样的论述：“阳化气，阴成形。”“天有精，地有形，天有八纪，地有五理，故能为万物之父母。”可见，气是生命的精髓，是一切大道的法则。如果不了解气的概念，任何治疗手段都称不上完整。气凝聚起来就形成物质，离散开来就成为空间。生命是气与形的结合体。当气与形分离时，人就死亡了；气正常周转，人就健康；当这种周转受到阻碍时，人就会生病。随着科学的发展，我们已经能够记录和测量人体中的微妙能量。例如，脑电图（EEG）就是对脑波的记录，这种记录反映的是大脑向身体细胞传递信息的过程。微妙能量的传输能够携带信息，正如电波和光束通过电缆和光纤传递信息一样。人体能够接收这种信息，并根据信息的内容作出反应。研究证明，当气功大师近距离对受试者发功时，受试者的EEG脑波模式会朝 态浮动。人体内一切生理过程都需要能量的维持：食物的消化和吸收，呼吸，血液和淋巴循环以及代谢废物的排泄，等等。人体中的能量并没有固定的形态。有时，这种能量会表现为不可见的形态，比如发烧时散发的热能，手掌出汗时的蒸汽形态，或是进行身心锻炼（尤其是太极练习）时的离子状态。有些时候，这种能量也会表现为可见的形态，如出汗、腹泻、鼻涕、眼泪、唾液、生殖液等。生命能量的形态取决于人体内外的各种因素，如人的情感状态、外界的天气等。保健医学需要同时考虑人体各方面的因素：生理能量、情感能量、精神能量、意志力、灵魂能量等。小到分子与细胞的内部构造，大到天气的模式和太阳系中行星的移动，宇宙间的一切存在都遵守相同的准则，而气的微妙能量就是这种准则的具体体现。理解人体内部能量运转的规律，可以增进我们对整个宇宙的了解。同样地，通过对宇宙的深入研究，我们也可以更好地了解自己。对微妙能量作用的了解可以让我们返璞归真，重新找回天然的自我，让人体内外的能量流动都达到平衡。一个简单的例子是，人类是昼行性的生物，按照太阳的运转规律活动，白天工作，晚上休息。如果我们颠覆这样的周期，就必然会导致疾病。研究表明，长年上夜班、习惯在夜间活动的人，癌症和心脏病的发作率都高于正常作息的人。我的一个患者因为经常上夜班，已经养成了夜间活动的习惯，他向我抱怨心律不齐，并且找不到原因。事实上，原因就是他的心脏和身体活动的周期违背了自然规律。阴阳理论黄帝曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”中国古代的贤人观测到，能量的循环更替是两种能量形态之间的相互作用，二者截然相反、彼此互补。他们把这两种能量形态称为“阴”和“阳”。阴阳系统对能量进行了分类，这为人们理解和分析自然与生理现象提供了基础。从阴阳的角度来看，西方文化中的“创世”其实就是对原始的混沌能量进行组织化，使之两极分化形成阴阳；创生的过程就是核心的原始能量向周遭发散的过程（阳），不过为了平衡这种发散，必须存在一种与之对应的收缩作用（阴）。如果阴的收缩作用和阳的发散作用不能平衡，任何事物都不可能存在

《身体自愈的秘密》

原子结构就是这种平衡的最好例证。如果电子因为离心作用飞离原子核的倾向与质子和电子之间的吸引作用不能平衡，原子就会解体或者坍缩。类似的作用机制也存在于太阳系，以及更加复杂的天体系统中。生命没有任何一个方面不涉及阴阳。阴阳代表的是一切事物的两极分化和两极之间的联系，阴阳之间的平衡不是恒定的，而是动态的。以甲状腺疾病为例——甲状腺机能减退意味着阴盛阳衰，而甲状腺机能亢进则相反。阴阳二者此消彼长，任何一方都可能不足或过剩，比如营养过剩和营养不良都是阴阳失调的极端表现。阴和阳可以用来表示几乎所有相反而又互补的概念组合，如消极与积极，破坏与创造，惰性与活性，显著与微妙，现实与潜能等。阴阳对应关系 阴阳月亮太阳大地天空形态功能黑暗光明缺乏过剩压抑疯狂黑夜白昼女性男性收缩扩张寒冷炽热内在外在缓慢迅速消极积极水火静止运动秋冬春夏被动主动 这样的列表可以无限延伸下去。在疾病保健和预防中，采用阴阳理念规划每天的生活，有助于维持体内能量的平衡。阴阳如同天平的两端。以体温为例，当你感到寒冷时，就相当于天平偏向阴的一端；为了平衡这种偏向，你要加件衣服，或者通过运动使身体发热，总之就是在阳的一端加一枚砝码，让天平复归平衡。同样，当你感到燥热或是正在发烧时，喝冷水，使用冰袋，或是让自己出汗，都可以让天平不再偏向阳的一端，恢复平衡。五行理论宇宙的发展变化并不是一个线性过程。中国古代圣贤不仅发明了阴阳理论，用来描述能量流转与两极分化的过程，还发现了能量转化的五种基本形态——金、木、水、火、土，也就是五行理论。阴阳同五行结合，就可以很好地诠释一切循环转化和相互联系。生命并不是固定不变的，而是需要不停地在阴阳两极之间寻求动态的平衡，这就需要天然自我恢复机制。生物学中的内平衡就是这样的机制，可以维持生物体内环境的大致稳定，并调节内环境与外部环境之间的平衡。自我平衡，自我调节——这就是五行理论的要义。自然界中，内平衡机制不仅存在于生物体内部，也同样存在于宏观的生态系统中。闪电击中森林，火的能量得以释放，从而增加土壤中的营养，使能量从木转移到土。蕴含金能量的冰川曾经覆盖地球的大部分表面，然后冰川融化，复归于水，使得五行相生的循环重新开始。这就是自然法则。不过，当这种法则被破坏的时候——经常是由于人类的干预——生态平衡就会受到威胁。纵火焚烧热带雨林，将土地用于农业和工业，就会产生大量的二氧化碳，从而导致全球变暖，让南极洲的冰盖融化，致使海平面升高，不仅会淹没沿海平原，而且还威胁到北极区域的动植物生态。一切生物体都需要维持内平衡，不然就无法生存。生物体越复杂，内平衡就越重要。当内平衡被打破时，生物体就会受到损害，甚至死亡。在人体中，如果正常的能量转化周期被打乱，就会导致疾病。通过协调阴阳五行维持人体的内平衡，是保健医学最基本的目标。五行中的每种元素都同时具备动态和静态两种不同的特质。比如，金的动态特质是收缩、组织化与改变，而静态特质则表现为工具、秋季、肺—大肠网络等（更多内容请参见后文的“脏器网络”部分）。木的动态特质包括向上、扩散和控制，静态特质表现为植被、春季、肝脏—胆囊网络等。水的动态特质包括下降、忍耐与冷却，静态特质表现为液体、冬季、肾脏—膀胱网络等。火的动态特质是爆发、温暖和激情，静态特质表现为火焰、夏季、心—小肠网络等。土的动态特质包括稳定、成熟和核心作用，静态特质表现为质量、湿度、脾脏—胃网络等。无论是在宇宙间还是人体内部，能量流动遵守的都是相同的法则，因而阴阳五行理论在宇宙和人体中的作用方式是基本相同的。五行理论的最终目的在于建立阴阳能量间的动态平衡，让整个宇宙归于和谐。五行之间相生相克，共同建立起一个完整的、自我包容、自我稳定、自我更新的系统。人体内部的各大脏器各自与五行对应：肝脏与胆囊属木；心脏、小肠、心包膜和三焦（上中下三焦的合称，人体内调节元气的器官）属火；胰腺、脾脏和胃属土；肺和大肠属金；肾脏和膀胱属水。在保健医学中，五行理论是诊断和治疗的重要手段和依据，同时也是理解器官间相互作用和关系的重要理论基础。通过观测眼睛、皮肤、手掌、舌苔、面色、脉象等，有经验的中医师可以推断出一个人的总体健康状况，并能及时发现五行能量是否失衡，从而在失衡发展成疾病之前根治（治本）。具体的诊断手段将在第二部分中介绍。阴阳五行理论同样可以用于思维和精神层面。思维和精神是最微妙的能量活动形式。情感是精神能量的一类，有很多种表达方式，例如愤怒是属木能量的表达，恐惧是属水能量的表达，悲哀是属金能量的表达，担忧是属土能量的表达，快乐和焦急是属火能量的表达，等等。如果情感能够随外界刺激和心灵活动而发展变化，能量就能正常流转，从而维持健康。如果情感的变化受到阻碍，某种单一的情感成为主流，能量流转就会受到遏制，导致体内能量失衡，最终发展成外在的疾病。性格与体质的五行分类借助五行理论，你可以明确自己的性格与体质类型，从而合理安排自己的生活，让身心保持稳定、健康的状况。木型脸型：偏正方形，肌肉发达，肤色稍偏绿色。性格特征：木型的人目的性很强，性格强硬。他们大都具备A类性格——精力充沛，自信，热情，聪慧，果断，负责，对人和事有很强的控制欲。他们很容易赢得别人的尊敬，是很好的管理人员，但也很容易偏

《身体自愈的秘密》

于固执，不知变通，且控制欲太强，令人难以忍受。体质特征：木型的人肝脏和神经系统比较脆弱，受影响的器官有：大脑、喉咙、气管与支气管、食道、胃部等。常见病有：经常性头痛、各种视力问题、神经痛、肩颈痛、咽喉痛、胃酸倒流、高血压等。春季属木，所以木型的人在春季多风时最易患病。

火型脸型：偏三角形，下巴较尖，五官突出，肤色稍偏红色。性格特征：火型的人充满激情，敏感，易兴奋，易不耐烦。他们学习和接受新事物的速度非常快，注重细节，志向远大，做事情能够坚持，但也很容易烦躁，接受和适应变化的能力较差。他们表达能力很强，擅长与人交流，但由于自尊心太强，可能和有些人很难相处，从而导致孤独。体质特征：火型的人循环系统和心血管系统最容易出问题，常见病有：高血压、心脏病、静脉曲张、失眠、心悸、肩颈痛、牙痛、便秘，以及女性月经不调等。夏季属火，炎热的天气更加重了五行偏火的程度，所以火型的人在夏季最容易患病。

土型脸型：偏卵圆形，脸上肉较多，肤色稍偏黄色。性格特征：土型的人待人真诚，没有架子，愿意关照别人、为别人付出，因此很容易交上新朋友。他们行事专注，讲究方法，并且经常有所保留，很少会故意争取主动地位。他们想象力丰富，甚至过剩。由于性格太过真诚，他们有时会给人墙头草的感觉。体质特征：土型的人消化系统比较脆弱，胰腺、胃、脾脏、小肠和大肠较易患病。常见病有：肠胃溃疡、肠炎、腹泻、便秘、水肿、肌肉虚弱、精力不振等。夏秋之交的时节属土，所以土型的人最容易在此时患病。

金型脸型：正圆形，较宽，鼻梁较高，肤色白皙。性格特征：金型的人机智，善于表达，行事谨慎、理性化、条理清晰。他们一旦认定一个目标就会一直坚持下去，最终一般都能成功。但因为他们比较乐观，总能看到很多的可能性，再加上生性好奇，所以很容易改变看法、尝试各种各样的新东西，结果可能让自己乱了方寸。他们很容易受他人意见的影响，不过，他们最在意的还是自我的提高。体质特征：金型的人呼吸系统比较脆弱，常见病包括鼻窦炎、过敏症、哮喘、喉炎，以及结肠炎、背痛等。他们易患感冒，皮肤容易受伤，嘴唇、牙齿、骨髓都比较敏感。金型的人易在干燥的秋季，特别是落叶时节患病。

水型脸型：偏方形，脸相饱满，耳朵硕大，肤色偏黑。性格特征：水型的人大多具有领袖气质，善于团结和领导别人。他们喜欢让别人高兴的感觉，跟大多数人都相当合得来。他们的意志力和忍耐力很强，做事情十分努力。不过，有些时候他们会表现得缺乏自信，裹足不前，以至于屈从别人的意志，或是作出过于偏执的决定，疏远身边的人。体质特征：水型的人泌尿和生殖系统比较脆弱，受影响的器官包括肾脏、膀胱、尿道、卵巢/睾丸、各种内分泌器官等。常见病包括性无能、不育、腰痛、早衰等。冬季属水，所以水型的人易在冬天寒冷时节患病。

《身体自愈的秘密》

编辑推荐

《身体自愈的秘密》编辑推荐：一切生物体内都蕴藏着强大的自愈能力。直到100年前，人们一直利用大自然赐予的各种方式激发这种能力。人体结构无比复杂精致，各种生理机能彼此协调，精至毫厘。人体的保养和维护绝大部分可以自行完成。人体有一种特别的方式，可以表达体内能量的失衡，这就是疾病的语言。通过几千年的积累，中医早已掌握了这种语言。现代科学发现，人体所有的分子和细胞共同构成一个复杂的导电网络，并依靠电流的波动交换信息，维持机体的健康。而身心承受的压力和负荷会破坏细胞和组织之间的联结，使人体的自我修复机制无法正常运转，从而引发疾病。健康的生活习惯也能抑制遗传性疾病，即“后天弥补先天”。这好比婴儿通过吮吸母乳，就可以弥补免疫系统发育不全的弱点。一天之中，人的生理活动要经历一个周期，这就是通常所说的生物钟。与其把人体比作一台机器，不如将其比作一支交响乐团，生物钟就是乐团的指挥。身心方面的消极因素，无论是生理层面的毒素和病毒，还是情感层面的压力，都会阻塞人体能量的周转，导致细胞和组织的异化，这就是癌症的起源。患者的希望是医生最强有力的秘密武器。任何药方的字里行间都隐藏着“希望”这味万灵神药。无论对社会还是个人，“预防”总比“治疗”更经济。许多人在生命最后两周的医疗费用，比之前一辈子花在这方面的钱还多。

《身体自愈的秘密》

精彩短评

- 1、 还行，里面是中医疗法，不是太喜欢
- 2、 不错的一本书~从阴阳五行的角度来解析中医保健~学到了不少~健康永远是最大最宝贵的财富！
- 3、 可以的。还可以。
- 4、 老外写的，不符合中国国情
- 5、 卓越的物流太差了
- 6、 还是《图解黄帝内经》看起来更有收获
- 7、 有的时候身体不舒服了真的不想在第一时间就向药求助，总觉得药有副作用，会伤害身体内无辜的好细胞；更不想动不动就去医院履行那些没完没了的就医程序，会更加加重生病时的不良情绪，一直想买本自己瞧病的书，这本书正符合我的要求，把深奥的中医知识说的通俗易懂，让我通过饮食、按摩和锻炼与疾病抗衡的同时，还增加了身体抵抗力，真的很受用，好书，顶！
- 8、 不符合中国国情。建议不要买。后悔了。
- 9、 不用看
- 10、 妈妈看得养生书，很好

1、先看看开篇的一段话：我曾经接待过许多患者，他们并没有患上西医所谓的“疾病”，却面临着易疲劳、注意力下降、身体各部位疼痛等问题，这些问题消耗了他们生活的热情。他们并没有病重到卧床不起，但又无法享受高质量的健康生活，这就是通常所说的“亚健康”。本书提倡的理念和方法，不仅能祛除困扰你的小病小恙，还可以帮你脱离亚健康状态，消除重大疾病的隐患。

-----难道易疲劳、注意力下降、身体各部位疼痛不能算是疾病？还是因为没有好好检查，所以没有发现原因？只有卧床不起了才是疾病？然后就顺水推舟的推出所谓的“亚健康”的概念，真是分类精细。健康就健康，不健康就不健康，难道健康和不健康之间还有一个缓冲地带么？“亚健康”这个概念相当于说了一个“有病的健康人”或一个“健康的病人”（张功耀语），简直就是自相矛盾的提法.....再摘抄一段，感觉是在看什么面相秘籍：性格与体质的五行分类借助五行理论，你可以明确自己的性格与体质类型，从而合理安排自己的生活，让身心保持稳定、健康的状况。

木型图：木型--正方形脸型脸型：偏正方形，肌肉发达，肤色稍偏绿色。性格特征：木型的人目的性很强，性格强硬。他们大都具备A类性格--精力充沛，自信，热情，聪慧，果断，负责，对人和事有很强的控制欲。他们很容易赢得别人的尊敬，是很好的管理人员，但也很容易偏于固执，不知变通，且控制欲太强，令人难以忍受。体质特征：木型的人肝脏和神经系统比较脆弱，受影响的器官有：大脑、喉咙、气管与支气管、食道、胃部等。常见病有：经常性头痛、各种视力问题、神经痛、肩颈痛、咽喉痛、胃酸倒流、高血压等。春季属木，所以木型的人在春季多风时最易患病。

火型图：火型--三角形脸型脸型：偏三角形，下巴较尖，五官突出，肤色稍偏红色。性格特征：火型的人充满激情，敏感，易兴奋，易不耐烦。他们学习和接受新事物的速度非常快，注重细节，志向远大，做事情能够坚持，但也很容易烦躁，接受和适应变化的能力较差。他们表达能力很强，擅长与人交流，但由于自尊心太强，可能和有些人很难相处，从而导致孤独。体质特征：火型的人循环系统和心血管系统最容易出问题，常见病有：高血压、心脏病、静脉曲张、失眠、心悸、肩颈痛、牙痛、便秘，以及女性月经不调等。夏季属火，炎热的天气更加重了五行偏火的程度，所以火型的人在夏季最容易患病。.....

-----一直认为，金木水火土、阴阳五行之类的说法，完全就是老祖宗为了解释一些没法解释的事情而YY出来的，自然也没有什么科学依据，倒是跟古希腊人认为的万物之根为水、火、土、气有的一拼。而在现代医学（中国人所谓的西医）的发展过程中，这种四行理论以及后来派生的四体液之类的说法只能进了档案柜，也仅只是作为一个医学发展过程的一段历史，而这个理论早就被完全的摈弃了。卖大力丸的何时能休.....

《身体自愈的秘密》

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