

《唤醒身体自愈的潜能》

图书基本信息

书名：《唤醒身体自愈的潜能》

13位ISBN编号：9787539935546

10位ISBN编号：7539935545

出版时间：2010-2

出版社：江苏文艺出版社

作者：程云林

页数：207

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

《唤醒身体自愈的潜能》

前言

一直都很懒。常常有朋友听了我的课后，对我说：程老师，替我们写本书吧。我总是“好、好、好”地答应着，却迟迟没有动笔。一来确实有点忙；二来从来不敢相信自己能写出什么惊天动地的文字，何必充数呢？“市面上那么多关于健康和养生的书，缺我一本不算什么吧？”当然最主要的还是懒。就这么一直拖了下来。直到最近，稍稍写了几篇小文章，先是放在博客上，后来又在朋友的建议下发到了天涯社区，本意只是和大家交流一下，却没想到得到了大家的厚爱，短短十天，流量超过了十万，同时很多出版机构也找上门来。特别是有一位编辑自报家门说：“程老师，我是某中医学院的硕士研究生，还在学心理学，我觉得您的东西写得真不错，特别通俗，让人喜欢看，而且没错误……”这更坚定了我要把这本书写出来的信心。等到真正动笔时，我又头疼了，毕竟写书是一件相对严肃的事，不能像在网上发帖那么随心所欲，心里不由得就有一点点紧张。

《唤醒身体自愈的潜能》

内容概要

《唤醒身体自愈的潜能》内容简介：古人老是说，师法自然，天人合一。一座大山，是山脚的压力大还是山顶的压力大？山脚！对不对？山顶冷还是山脚冷？山顶！所以，古人总是让自己的脚暖和一点（多用热水泡脚比吃什么补药都强），而头保持冷一点。这样就很轻松地使脚部的压力大于头部，淋巴循环更顺畅。人体的免疫能力更好，生病的概率自然也就大大降低。

“震尾椎骨”对颈椎问题有十分明显的疗效。方法是用拳轻轻地敲尾椎最下面，不需要用太大的力，就是轻轻地敲，每天敲五分钟左右。

平时我都要朋友们，用手捋过胃经的人迎穴，从上而下轻轻地捋。一来缓解压力，使人心里安静，二来这是胃经通达面部的关口，多抚摸，可以让气血充盈，祛斑美肤，面色也会大有改观。

太溪，加上太溪向上两指处的复溜，补肾就可以初见成效了。“复溜”从字面上可以理解为“让不动的液体重新流动起来”，与太溪相对应。两个穴位每天按上三五分钟，比吃多少六味地黄丸都管用。

《唤醒身体自愈的潜能》

作者简介

程云林，出生南京中医世家，对中西方医学均有深入研究，融汇中医经络理论与西方自愈疗法。同时为心理催眠治疗师和潜能开发专家，“云林学步”健身法倡行人。

《唤醒身体自愈的潜能》

书籍目录

前言第一章 求本溯源谈健康 养生无小事——从古人的枕头说起 重要的是“健康”，而不是“病” 西医“以毒攻毒”，中医“不攻自破” 西医——科学严谨，“以毒攻毒” 中医——身心合一，“不攻自破” 只要能唤醒人体自愈力的疗法，都是好疗法 只有身体自愈的能力能够解救我们 症状不是我们的敌人 “身”病也需“心”药医，心舒畅，身平安 会“哭”的人更长寿 心身善，身体也向善 换个角度看世界，健康来自好心态 生命不一定在于运动 清晨运动要不得 运动要与阴阳相应 自愈是健康的唯一途径第二章 自己是身体最好的药 巧施经络按摩，手到疼痛立止 疼痛让人变笨 肩颈疼痛寻三焦 后背疼痛刮痧解 下梁不正上梁歪，颈椎问题综合治 应手而愈的腰腿疼痛 这样减肥才健康——减肥是个系统工程 一样都是最好的安排，环肥燕瘦总相宜 系统调理身体，减掉臃肿体态 女人宽心就是福——妇科疾病轻松调养 女人也要有“像大海一样宽广的胸怀” 常按妇科要穴，疾病轻松解决 爱抚治疗儿科百病 补身先补肾，补肾有绝招 肾为先天之本 食物相应能补肾 揉捏双耳，健肾壮腰 按摩补肾，简单有效 热水泡脚，事半功倍 补钙其实很简单 健康就是美——由内而外的美容绝招 “美人”就是健康的人 内在美才是真的美 简单有效的美容小绝招 经络通畅，健康无忧——新编经络锻炼法第三章 唤醒身体自愈的潜能第四章 人人可修的自愈方法外一章 云林学步：走运中国

《唤醒身体自愈的潜能》

章节摘录

插图：第一章 求本溯源谈健康养生无小事——从古人的枕头说起古人总是让自己的脚暖和一点（多用热水泡脚比吃什么补药都强），而使头保持冷一点。这样就轻松地使脚部的压力大于头部，淋巴循环更顺畅，人体的免疫能力更好，生病的概率自然也就大大降低。真是太有智慧了！话说前几天，有一个同事跑来问我：“程老师，落枕了怎么办呀？”我告诉他，落枕一般都是睡的姿势不对，加上受点寒，就容易落枕。然后，我按压他同侧的“肩井”穴（哪边落枕按压哪边），大约两三分钟后，手一松，他的脖子就可以自由转动了。他很吃惊：这么简单？然后他告诉我，他用的枕头是如何之好，没想到还会出落枕的麻烦。原来他以前是在一家专门卖枕头的公司工作，一直用的就是最好的那种远红外的，还可以发热的枕头。我一听完就问他：“你是不是经常感冒啊什么的，总之小毛病不少？”他很惊讶：“程老师，真神了，你怎么知道的？”其实很简单：大家在博物馆、文物商店看过出土的枕头，不是石头的就是玉的、瓷的或者竹子编的，多硌呀！而且都是冰凉的，就没一个看着能睡舒服的，连棉质的都没有。哪像现代人这么讲究，只要能想得到的花样，都被加诸到了枕头上：加热的、远红外的，填充茶叶、药材的，还有记忆棉、乳胶等各种材质的……真是无所不用其极。为什么呢？是古人不喜欢舒服，一定要苦心志、劳体肤？锦衣玉食，古已有之，何苦在枕头上和自己如此过不去，连一个舒服枕头都看不到呢？其实，这正是古人的大智慧所在！现在的人，一谈到健康，往往离不开免疫。所以很多人一听到免疫就头疼，老生常谈，太烦！不过免疫确实对人的健康很重要。和其他重要的身体指标一样，免疫力太高了不好，太低了也不行。免疫力高了，人要过敏，要得免疫系统疾病（哮喘、红斑狼疮、风湿性疾病等）；免疫力低了，人更要生病了，感冒发烧还是小事，连艾滋病、肿瘤（癌症）都和免疫力的缺陷有关。人体免疫最外在的防线就是皮肤。所以我在不同的场合都会对大家说：皮肤好就是身体好；年龄越大越要“臭美”；皮肤是内脏的一面镜子，皮肤有多好，血管就有多好，内脏就有多好……话虽没那么严谨，却有一定的依据。

《唤醒身体自愈的潜能》

编辑推荐

《唤醒身体自愈的潜能》：病由自生，还需己愈，自愈是健康的不二法门。极简自愈养生法，人人可去病痛之苦，修得健康之福。手到疼痛立止，极简按摩治愈肩颈痛、腰背痛、颈椎病；系统调理身体，最健康、最有效的减肥秘法；“抚触暗示”按摩法，最简单、最友好、最舒服的康复之道。超值赠送：100分钟“抚触按摩”自疗CD。天涯社区最火养生贴，点击率超10000000！极简自愈养生法。最简单、最友好、最舒服的康复之道。

精彩短评

- 1、买了这本书真的很后悔！
- 2、我也是从天涯帖子跟到这来的，正在认真学习实践中。书不错。
- 3、有集分，买起来还是很便宜的！
- 4、自愈潜能
- 5、名字很好，内容也不差
- 6、需要慢慢学习才行，还不错
- 7、我的身体不好，每年都得上医院好几次 钱真的没少花 可是身体依然没有好转。我非常相信中医的，没少看中医，没少吃药，我的身体已经开始拒绝药了。只是好的中医真的很难碰，至少我没遇到（当然不只医技还得有医德的）。我没买这本书之前就在网上下载了一部分看，看程老师写的真好，这么多年看中医我也懂一些，看完了感觉身体有救了。就在网上买一本详细的看学。心情也豁然开朗了，昨晚试着按摩一些穴位。晚上睡眠虽不太好，可是白天感觉身体一下子好一些。我会持之以恒的每天按摩泡脚的，我希望自己的身体能够好到我标准的最好。希望每个想求健康的人都买来看看，相信它，它一定会给你健康的。对了，书里提到“云林学步”有谁知道怎么走呀？我想学！谢谢
- 8、找回人体与自然的和谐
- 9、书包装很好，慢慢看内容。
- 10、抱歉，评论晚了，书很好，快递也很快
- 11、这几天，叔叔去补牙，回来后心有余悸：“哎，这补牙真受罪呀！”
大家全笑了：“补牙哪里有不受罪的呀？”
“倒真不是因为疼，是恐惧，太可怕了！”
“可不，上次我牙疼的受不了，去了口腔医院，人家医生才开了那个小钻子，刚听到‘嗞~’的一声响，我就从椅子上跳了起来，一把推开医生，还说人家态度不好，就冲出来了。”
又是一阵哄堂大笑。

确实，只要进了医院，那种或多或少的恐惧，立刻就把我们紧紧抓住。疼痛、辛苦好象倒在其次了。

现有的医疗手段，无论中西医，除了极少数方式外，没有一个治疗过程是在让人舒适、愉悦的情况下完成的。

就连被很多人称道的足疗，也是在脚上找痛点，找到痛点后再在痛点使力，让人在龇牙咧嘴中完成治疗。事后的舒适难道能抵冲过程的苦痛？

中药是难喝的；针灸是吓人的；拔罐后的形象是丑陋的；刮痧也好看不到哪里去……

西医对身体的危害不用说了！

这些治疗过程中引起的疼痛、厌恶、恐惧难道对人体没有伤害吗？

心理学认为：人的一生中，所有好的、不好的记忆都会留存下来，为了不在日常生活中造成困扰，身体会选择把这些记忆封存在意识的更深层面——潜意识。而这些负面的记忆随时也有可能找到突破口，以伤害人身心的方式，改头换面表现出来。

潜意识因为隐蔽所以显得神秘。而潜意识容量巨大（心理学界普遍认为潜意识是意识的十几万倍），既藏有我们通常所说的智慧、灵感，也有很多不利于身心的因素藏身其中。现代西医普遍认为：引起胃、十二指肠溃疡的最主要因素就是压力和焦虑。生活中，还有各种各样有意识地装病，结果潜意识信以为真，以为你真的要生病，而让人真的生病的例子。

好在，心理学发现，通过与潜意识的有效沟通，一切生理问题都可以迎刃而解。

比如催眠这一心理学手段，在心理治疗上的威力自不待言，而在减肥、丰胸、戒烟等方面也表现出简单、直接、无副作用、持久等特点。更重要的是，催眠治疗非常、非常友好而舒服。

--程云林

- 12、看到对这书太多的好评才买的，结果太让人失望了，估计那些好评都是作者自己加上去的，真的是一本难书

《唤醒身体自愈的潜能》

- 13、近年来发现自己和身边的人亚健康的人太多了，现代医院根本帮不到我们。程老师的这本书给我们非常大的启示和帮助。可能会阻止很多未来会得的病，让它们消失于无形中。程老师的文风一如他的人一样，朴实、轻松、有趣、简单。买了几本送给亲朋，希望能帮到身边的人，这本书通俗易懂，作为潜意识的普及读物。强烈推荐。
- 14、是需要的书，质量很好，送货也很快
- 15、语言特别平实，没有高谈大论，实用贴切，看后很有启发和帮助。谢谢作者写出这么实用的养生佳作。
- 16、持续的疼痛，会造成情绪的焦虑或抑郁。而焦虑抑郁也会反过来加深疼痛感。所以有时候会出现这样的情况：疼痛源已经消失，然而痛感仍在。除了医药与治疗，人更需要同自己的潜意识沟通，唤醒身体自愈的能力！
- 17、作者在如此纷繁的养生书市场能保持冷静，真的很难得。最受不了现在很多人云亦云或者故弄玄虚的所谓养生书。这是本影响了我周边很多人的书，在大家的推荐下来买的，没想到真的这么好，是一本有着独立思想而又不哗众取宠的好书，与平常的养生书完全不同！书中的理念真的让人受益匪浅！谢谢老师！！！希望大家都能有幸多看看这样的书！卓越的送货也当赞！又快又好（包装很不错，一点没受损。）。
- 18、这本书很好的，里面有一些实例来解析我们生活一些症状，并提出一些以按摩穴位的方法来自我恢复健康，其实我们身体有一个自愈的功能
- 19、应该叫《程云林答网友录》，全书只有最后一章有用，是介绍夫妻间的二人按摩的，单身的朋友和性行为比较强烈的朋友就不要买了，否则按摩会适得其反；网购书这么久，第一次买了一本并不具有实用价值的书，还好这本书是购满99元送的，想学医学和养生知识，还是老实买本《黄帝内经》学学；《唤醒身体自愈的潜能》名不符实！纯粹系标题党！垃圾！
- 20、我很支持本书的观点，并且也在实践，尤其是我听了随书增的光盘里的催眠，感觉很好。
- 21、希望亚马逊的书都能配个书签
- 22、我很喜欢 真正的养生
- 23、可以试着做一做

《唤醒身体自愈的潜能》

精彩书评

1、这几天，叔叔去补牙，回来后心有余悸：“哎，这补牙真受罪呀！”大家全笑了：“补牙哪里有不受罪的呀？”“倒真不是因为疼，是恐惧，太可怕了！”“可不，上次我牙疼的受不了，去了口腔医院，人家医生才开了那个小钻子，刚听到‘嗞~’的一声响，我就从椅子上跳了起来，一把推开医生，还说人家态度不好，就冲出来了。”又是一阵哄堂大笑。确实，只要进了医院，那种或多或少的恐惧，立刻就把我们紧紧抓住。疼痛、辛苦好象倒在其次了。现有的医疗手段，无论中西医，除了极少数方式外，没有一个治疗过程是在让人舒适、愉悦的情况下完成的。

就连被很多人称道的足疗，也是在脚上找痛点，找到痛点后再在痛点使力，让人在龇牙咧嘴中完成治疗。事后的舒适难道能抵冲过程的苦痛？中药是难喝的；针灸是吓人的；拔罐后的形象是丑陋的；刮痧也好看不到哪里去……西医对身体的危害不用说了！这些治疗过程中引起的疼痛、厌恶、恐惧难道对人体没有伤害吗？心理学认为：人的一生中，所有好的、不好的记忆都会留存下来，为了不在日常生活中造成困扰，身体会选择把这些记忆封存在意识的更深层面——潜意识。而这些负面的记忆随时也有可能找到突破口，以伤害人身心的方式，改头换面表现出来。潜意识因为隐蔽所以显得神秘。而潜意识容量巨大（心理学界普遍认为潜意识是意识的十几万倍），既藏有我们通常所说的智慧、灵感，也有很多不利于身心的因素藏身其中。现代西医普遍认为：引起胃、十二指肠溃疡的最主要因素就是压力和焦虑。生活中，还有各种各样有意识地装病，结果潜意识信以为真，以为你真的要生病，而让人真的生病的例子。好在，心理学发现，通过与潜意识的有效沟通，一切生理问题都可以迎刃而解。比如催眠这一心理学手段，在心理治疗上的威力自不待言，而在减肥、丰胸、戒烟等方面也表现出简单、直接、无副作用、持久等特点。更重要的是，催眠治疗非常、非常友好而舒服。--程云林

《唤醒身体自愈的潜能》

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