

<<就是要健康>>

图书基本信息

书名：<<就是要健康>>

13位ISBN编号：9787515200514

10位ISBN编号：7515200510

出版时间：2011-10

出版时间：中医古籍出版社

作者：吴珮琪

页数：194

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>

<<就是要健康>>

前言

推荐序一 吃得健康、动得健康、活得健康 几年前，在一个偶然的场合上认识了吴珮琪博士，提到自己因为爱打篮球造成膝盖疼痛，连跑了几家医院做复健、治疗都没显著改善，医生还建议我不要再做剧烈的运动，再没改善就要开刀了，这让我必须放弃我最爱的篮球。结果吴博士让我试了能量霜和能量贴布，一段时间以后，膝盖竟然不痛了，让我首次体验到自己习惯的西医以外，用最自然方式的复健经验。

吴珮琪博士的作品，总是用平实的文字与贴切的案例，让读者简单而迅速地了解看来深奥的专有名词，并理清一些如疲劳、毒素、自愈力、平衡等等看似简单，却又容易混淆的概念。吴博士也设计出一套简易的评量指标与测量表，让读者很容易就能了解自己身体内可能潜藏的危险因子，并提供一系列自然而健康的自愈膳食与保养餐。

英国的佛来明在1928年发现盘尼西林，从此世界医疗史进入了一个新的纪元，人类因感染而死亡的比例大幅降低。

根据美国人口统计局的数据显示，人类的平均寿命从1926年的56岁，大幅跃升至2007年的68岁。但进步的医疗技术与新药研发，并未让现代人享受到更好的生活质量，反而因为生活中各种有形、无形“毒素”的侵害，使得人们长期处于一种身心失衡的“亚健康”状态。

根据世界卫生组织（WHO）的统计显示，真正生病的人，特别是重症患者，占总人口的15%；而无病的健康之人，仅占不到10%；其余75%都处于一种健康与生病之间过渡的“亚健康”状态。

在这种状态下，人体机能与活力逐渐降低、反应能力减退、自体修复能力下降，但却因为没有明显的征兆，而容易遭到忽略，一旦超过身心能负担的临界值，极可能产生严重的后果。

对现代人而言，工作的竞争与压力，往往压缩仅有的睡眠与用餐质量，以换取更多的时间冲刺事业，渴了就喝汽水止渴、饿了就吃快餐充饥、累了就喝提神饮料再战、病了就求助特效药。殊不知，身体的讯号就是一种警示作用，告诉我们累了就该好好休息，而不是求助于咖啡；病了就应该好好休养，而不是用更毒的特效药压抑病征；渴了就应该补充开水，而不是猛灌碳酸饮料，增加肾脏的负担。

吴博士的《就是要健康：自愈力之升级完整版》启发人体自愈能力的理念，除了点出来自饮食、生活环境、烟酒有害物质、居家环境、重金属污染、药物危害以及情绪毒害等种种危害人体的潜藏因子外，并剖析在健康状态下，身体排除废弃物与毒素的过程。一旦因为饮食不良、运动不足、压力过大以及作息不正常，将导致血液逐渐酸化、累积毒素，成为影响健康的酸性体质。

吴博士还提醒我们要从认识自己开始，了解身体与自己的对话，重新拾回人类与生俱来的自愈能力，从少量多餐不吃饱、戒除油炸物、加工食品、多元摄取富含微量元素蔬果、膳食纤维、适量补充水分、接触负离子环境，甚至是正确的呼吸方式与调整心理状态，重拾身心灵的健康状态。这些健康的生活及饮食方式，相信对大家的身心健康都能有帮助。

希望借由吴博士新书的提醒，让我们都能身体力行，吃得健康、动得健康、也活得健康。

台北市政府研考会主任委员 东吴大学政治系教授

<<就是要健康>>

内容概要

很多人以为自己没生病就是很健康，其实这是掩耳盗铃。

根据世界卫生组织统计，真正生病的人，特别是重症，如癌症患者，约占总人口的15%；而无病者，也就是健康的人，却不到10%；其余的75%则都属于“亚健康”状态。

本书通过食疗、动疗、情绪排毒、深层排毒与活化、提升心灵能量等方法唤醒沉睡的自愈力，让人从亚健康状态改变为健康状态，从而达到身心灵全面平衡。

书中主要通过认清自己的身体状况、怎样唤醒自愈力、启动自愈力的秘诀这三个方面全方位详细地介绍自愈力怎么让人体回归健康状态。

<<就是要健康>>

作者简介

吴珮琪：身为“人本自然身心灵整体调理中心”的开创者，致力于推展“回归人本自然”的健康理念，坚持以最自然无害的方法助人改善免疫系统、唤醒与生俱来的自愈力。她心目中理想的医生是给予大众适当的健康指导，而非只是开方治疗。

学历?证照：?国际自然疗法学院博士?香港中华中医学院医学博士?南京中医药大学研究院博士生?国际自然疗法学院认证医师?神经语言程序学（NLP）高阶执行师

现任：?人本自然自愈力推广协会理事长?国际自然医学研究院院长?

“无痛整体——自愈力调理”中国台湾区会长著作《吃错了，当然会生病！

》

<<就是要健康>>

书籍目录

推荐序一 吃得健康、动得健康、活得健康 盛治仁推荐序二 要比医生更关心自己的健康 蔡诗萍推荐序三 有吴博士真好！
林书伟推荐序四 正统医学就欠缺这块版图 袁明琦推荐序五 健康其实可以很简单 谢美庆推荐序六 遇见吴博士，看见健康、美丽的奥秘 杨玉欣作者序 跟我一起认识自己，启动自愈力
第一篇：自愈力沉睡篇你的身体真的健康吗？
一 不生病不代表很健康别忽略身体发出的警讯二 亚健康的威胁更可怕你也是亚健康一族吗？
三 现代人为什么会亚健康？
健康第一害：毒素上身健康第二害：慢性疲劳健康第三害：吃错食物健康第四害：随便吃药健康第五害：运动过度健康第六害：压力过大
第二篇：自愈力基础篇简简单单唤醒自愈力一 认识自愈力：人人人体内都有好医生人体天生就会排毒别让与生俱来的能力睡着了自愈力的头号杀手就是你维护自愈力从改变生活开始二 活化自愈力（食疗法）——吃得“碱”单就对了食疗四戒：戒过饱、戒油炸、戒加工、戒偏食食疗五法：让体质由酸变成碱性食疗关键：用食物排除毒素食疗精神：多吃天然补品三 活化自愈力（动疗法）——要活就要动、活络身体能量动疗法门1：呼吸动疗法门2：练气动疗法门3：勤练基本功四 活化自愈力（情绪排毒法）——把坏情绪都排出去情绪排毒妙法
第三篇：自愈力进化篇启动深层自愈力密码一 自愈力取决于你对健康的态度二 关键密码1：脊椎维护站墙，让脊椎归位 自愈力DIY：站墙功/顶天立地功你的颈椎灵活吗？
自愈力DIY：颈椎调整活化功/颈椎按摩法/肩胛功你的腰椎有力吗？
自愈力DIY：腰椎按摩法/拍背功/双掌拍打功三 关键密码2：微循环畅通微循环阻塞，身体就生病自愈力DIY：甩手，活化微循环四 进化第一把钥匙：深层活化五 进化第二把钥匙：深层排毒 自愈力DIY：温泉热疗，排出脂肪酸毒六 进化第三把钥匙：唤醒心灵能量用心念唤醒自愈力 自愈力DIY：太阳功七 身体是你最该珍惜的爱人

<<就是要健康>>

章节摘录

第一篇：自愈力沉睡篇 你的身体真的健康吗？

经常有许多身体出现警讯或已经生病的人对我说：“我知道我自己的问题，但是我没有时间……”而这样的人，通常都是拖到真的生了大病，才开始想要关心身体，或先付出健康换得财富后，才想用钱换回健康。

可惜大多数的人都忽略了一件事：健康是不等人的，就像是新买的机器，倘若平时不好好保养，等到生锈、发生问题时才要保养维修，这样就得花更多的精神与金钱。

要知道机器的零件还可以换，但人的器官组织换得到吗？

机器还可靠人保养、修理，你的身体要靠谁呢？

很多人可能会说，我又没生病，怎么会不健康呢？

事实上，现代人最大的危机就是不知道疾病已潜伏在身体内，也就是所谓的“亚健康”一族。

根据世界卫生组织（WHO）统计，全世界人口中，超过75%的人都处于“亚健康”状态，而你，可能就是其中之一！

问问自己，你的身体真的健康吗？

你的自愈力会不会已经睡着了呢？

一、不生病不代表很健康！

“报载：中时电子报 2009年2月16日 名医健康难自顾，一猝死一罹癌” 平日照顾患者健康的名医，身体出状况也难自保？

牛年才开春，医界传出几件让人震撼的讯息，国内手外科权威台北荣总医师刘毅竟在退休隔天，因动脉瘤破裂大出血猝死，同事不胜唏嘘；皮肤医学界的“美女医师”翁雯柔被诊断出末期肺腺癌，让长庚医院的同事和老患者既心疼又感慨。

“报载：中国时报 2004年11月13日 台大治肝癌医师，罹肝癌猝逝” 61年次的前台大外科医师刘明松是B型肝炎带原者，加上本身所学就是以肝癌医疗为主，对自己的健康一直都很小心谨慎，半年前才为自己做过检查，一切正常。

今年9月下旬，已经到义守大学附设医院任职的他突然觉得疲劳，抽血检查赫然发现肝指数过高。进一步做超音波检查，只见肝脏已经布满肿瘤，并且有骨头转移，诊断为肝癌末期。

近几年来，这类的消息越来越多，令人相当感慨！

医师向来是捍卫健康的守护者，却没想到自己也难逃脱病魔的威胁。

会有这样的结果，其实不难理解，毕竟医生也是人，不但工作压力大，常常一忙就随便吃吃，作息更是不正常，再加上整天待在医院这种细菌、病菌杂处的地带，本来就是容易生病的高危险群。

但除了医生外，还有很多名人似乎也难逃魔爪。

还记得前几年农历过年期间，当大家还沉浸在过节的欢乐气氛中时，竟传出知名音乐制作人马兆骏骤逝的噩耗。

白天还正常到电台上节目的他，在晚上与太太外出购物时突然昏倒，虽然送医急救，但仍然回天乏术。

才48岁、正值壮年的马兆骏，他的突然离去，让许多好友都感到相当错愕。

电视台重复播放着这位创作才子的作品，他的歌依然动听，但此时听起来，格外让人感到不舍；马爷离开，连一句再见都来不及说。

另外，新闻主播廖筱君的弟弟廖维德，在篮球场上打球时突然昏倒，虽然一起打球的朋友赶紧拨通119送医急救，但最后还是没能够挽回他36岁的年轻生命。

根据家人回忆，廖维德平常热爱运动，不抽烟、不喝酒，作息都很规律，平常也没有特别症状，但却发生这样的不幸，实在令人意外。

而57岁的台湾地区官员廖风德，在早上爬山时，突然感到身体不舒服，随后虽紧急送往医院，但到院时已无心跳，急救无效。

另外，还有前英业达集团副董事长温世仁、名制作人郭宏亮等人，同样也因为“病

<<就是要健康>>

症”来得太猛太急而告别人世。

这些年来，似乎有越来越多的人因为轻忽自己的健康状态，而被夺走了宝贵生命。

别忽略身体发出的警讯 听到这么多消息，除了令人震惊与不舍外，更让许多人充满疑问：“怎么会这样呢？”

难道事前没有任何征兆吗？

事实上，当你看了后续的追踪报道后，就会发现他们在猝死前，身体早就出现警讯了。

像马兆骏生前即患有严重高血压，也有心血管疾病（心脏病与高血压）家族病史，他的父亲也是死于心血管疾病，而发作前几天也曾感觉呼吸不顺。

而廖维德早就发现自己运动后有胸痛和胸闷现象，还曾到医院看过心脏门诊。

廖风德原本身体状况便不佳，有痛风病史，曾出现疑似高山症状况，之后更一度传出轻微中风，当时做检查就已经发现心脏有两条血管阻塞。

通常，在我们的身体生大病前，会出现许多警讯，只不过我们常习惯性忽略掉，并将工作、事业、成就、理想、责任摆在最重要的地位，而把身体健康摆在后头，想说等忙过这段时间后，再处理、再休息。

然而疏忽的结果，反而让身体超过负荷，导致发生无法挽回的憾事。

在这里，我要再次提醒读者，有病千万不可拖延，也忍不得，特别是心血管问题更要注意，它常常是悄悄道来，让人悄悄地走。

二、亚健康的威胁更可怕 很多人以为自己没生病就是很健康，其实这是掩耳盗铃。

根据世界卫生组织统计，真正生病的人，特别是重症，如癌症患者，约占总人口的15%；而无病者，也就是健康的人，却不到10%；其余的75%则都属于“亚健康”状态。

所谓“亚健康”状态，是人体处于健康和生病之间的过渡阶段，此时生理机能活力会逐渐降低，反应能力减退、修复能力下降。

处在这个过渡阶段的人往往无明显的自觉症状，但实际上疾病可能已潜伏在人体内了，等到疾病发展到后期，才会出现明显的自觉症状。

这也就是为何有人平时看起来很健康，却会突然昏倒猝死。

为什么现代人多处于亚健康状态呢？

这主要是因为毒素累积、长期营养失衡、还有遗传及压力所带来的情绪困扰等，在这些内外因素的威胁和影响下，我们的身体必然会加速老化，所以就进入所谓的“亚健康”状态。

由于现代人的健康状况，已经不再单纯了，所以也不是单靠好好休息或进补，就能轻易恢复健康。

我并非危言耸听，只是想提醒大家多花点时间关爱自己，听听自己身体发出来的讯息。

无论是接受访问、写书、演讲，我都一直在提倡“防患未然”的概念，也就是中医所称的“治未病”。

我希望透过这本书，可以教你如何从亚健康状态转向健康。

在此也要提醒那些平时就会出现背痛、横隔膜痛、胸闷、心悸的人，一定要做详细的检查，绝不能忽视这些身体所发出的求救讯息。

而已有心血管病症的人，更应多注意身体保暖，除了饮食、生活作息要规律，切勿过劳，更要保持情绪平稳，虽然维持规律运动是必须的，但我要提醒你们，千万不要进行过于激烈、超过体能负荷的运动。

三、现代人为什么会亚健康？

很多人问我，为什么现代人的健康状态这么复杂呢？

生病就是生病、健康就是健康，还有什么亚健康啊？

对，这就是所谓的文明病，是随着我们生活习惯改变、生活环境改变而来的。

所以要了解亚健康，就得先知道，哪些因素会影响我们的身体，导致健康一天不如一天。

健康第一害：毒素上身 一提到毒，人们总会谈“毒”色变，因为毒总是牵涉不好的字眼，而字典里对“毒”的解释也是指“苦恶有害之物”。

关于毒，西医与中医的定义不同，西医的解释比较抽象：“毒”是进入有机体后，会和有机体起化学变化，且破坏体内组织和生理机能的物质。

<<就是要健康>>

而中医所说的“毒”，范围就更广泛了，有“邪盛谓之毒也”的说法，也包含“风、寒、暑、湿、燥、火”六大“病邪”，主要来自外在环境气候。一般中医认为“毒”是指对有机体有不利影响的物质，这种物质有来自外界的，也有来自体内的，所以包括了人体新陈代谢所产生的毒素。

然而不管东方的毒或是西方的毒，对健康来说，都是毒！

现代生活百毒滋生 大家一定会疑惑：“为什么我们生活环境中的毒素越来越多呢？”虽说主要原因来自环境污染和环境改变，但罪魁祸首还是我们人类。

由于科技文明过度发展，导致工业所排放的废气、废水污染了我们的空气、水源、土壤等，不仅破坏自己赖以生存的自然环境和社会环境，还让身体的内在环境失调。

我们的生存环境一旦“中毒”了，环境里的毒素就会从衣食住行的生活中，进入到我们身体里，所以现代人无意间，已在身体内积存许多很麻烦的重金属——汞、砷、镉、铅等。

像台湾地区之前发生的镉米事件，当地居民因长期食用被镉、铅污染的蔬菜、稻米、地下水，导致肾小管伤害、软骨症及痛痛病前期症状。

另外，19世纪50年代末期，台湾西南沿海地区居民因长期饮用含砷量过高的井水，引发“乌脚病”，这些都是因为环境污染所导致的身体伤害。

近年来毒物专家发现“砷”，会阻挡柠檬酸的代谢循环系统，致使细胞的机制受到阻碍而且无法产生能量，造成整个身体的能量降低，并且还会产生细胞错乱自毁，所以含砷的食材或食物一定要特别注意。

例如：因基因关系易造成砷残留的白鸡的肉、白鸡的蛋、橙子、深海受污染的鱼以及未经过滤的地下水；还有日用品，如：卫生纸、卫生棉、化妆品、原子笔等。

还有一种叫做“镉”的毒，是过渡元素的一种，会影响脑神经，造成睡眠障碍及精神障碍，易出现失眠、忧郁、亢奋的情形。

自然医学的做法是采集头发来检测人体是否存有“镉”。

这种重金属最常存在于显影剂或荧光剂内，稍不注意就会造成全身酸痛，所以要特别留意我们日常所使用的洗发精、润发乳或化妆品等可能含有荧光剂的产品。

另外，过渡元素也普遍存在于一般人常使用的电器用品中，所以应尽量减少近距离及长时间接触。

要记住，吃的东西及保养品，千万不要放在有电磁波的电器上面及旁边，睡觉时，也最好远离使用中的插座，并避免在床缘放置并使用音响、电视、充电器等。

千万不可忽视“汞” 这些年来，我一直提醒读者重视重金属对人体的威胁，尤其是“汞”，因为所有癌症都和汞脱离不了关系，有机汞对于神经细胞的伤害真的很大。

到底体内的汞从哪里来呢？

人体内的汞来源，已被证实大部分来自补牙时所用的汞膏，还有在污染的土壤所生长的作物，甚至化妆品、口红、保养品、日用品，也有可能是在制造过程残留汞。

而因为食物链的关系，我们常吃的深海鱼也含有高剂量的汞。

日前成功大学曾针对宜兰苏澳民众，进行血液含汞浓度的调查，结果发现沿海居民因为长期食用深海鱼，血液中汞的浓度竟然超过世界卫生组织的标准一倍左右。

汞会造成神经细胞的氧化压力，导致神经系统受损。

由于汞在常态时是液态重金属，所以进入我们体内后，会顺着血液循环进到全身微细小血管交集的四个基地——脑神经、眼睛、肾脏、心脏，此外还有四肢的末梢微血管。

汞所停留的区域，都会严重影响循环系统，造成阻塞、形成病变。

我从多年来的实例观察中发现，凡是开过刀的疤痕或外伤造成的瘀伤，都是体内汞最容易停留的场所。

当体内的汞累积成一定的量时，流到体内气最不畅通的部位，就会和身体组织产生化学作用。

而临床上也发现癌细胞和汞也有相当的关系，特别是乳癌患者。

我们曾做过纪录，发现患有胃癌、肠癌、肝癌的人，其患处含汞量比重都很高。

<<就是要健康>>

另外，体内的汞也会导致精神疾病，像是忧郁症等，所以不可轻忽。

很多病因来自重金属 通常会来找我的咨询者，大都已经历经长时间的病痛、看过许多医生、吃了很多药，但身体始终没有获得真正改善，可以说是在求助无门、走投无路的情况下，抱着死马当活马医的心态来找我试试看。

……

<<就是要健康>>

编辑推荐

你或你的家人、朋友是否总是觉得腰酸背痛、精神不济、体力不佳、忘东忘西、失眠、紧张、暴躁…… 你或你的家人、朋友是否被重疾缠身，成了名副其实的药罐子和医院常客，并为之痛苦不堪？

其实这是上天赋予你天然的力量——自愈力，没有被开启。
所有的治疗和药物只是解决表面问题，真正的深层次的问题只有你自身才能解决，而只有自愈力才能从根本改变身体状况。

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>