

<<脑内革命>>

图书基本信息

书名：<<脑内革命>>

13位ISBN编号：9787539942483

10位ISBN编号：7539942487

出版时间：2011-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：春山茂雄

页数：245

译者：赵群

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>

<<脑内革命>>

前言

<<脑内革命>>

内容概要

在日本畅销十年，被称为健康圣经的保健书！

日本人长寿的秘诀！

“真正的医学，是增强身体的自愈能力，不使之生病。

”这是《脑内革命》一书所强调的观念。

作者春山茂雄博士，身兼中西医之长，强调“饮食、运动、冥想、医疗、按摩”可消弭未形成的疾病。

《脑内革命》教人正确使用大脑的方法，来开发右脑的创意思考及天赋的潜能。

提出“正面思考”有助于分泌“脑内啡”，可消除精神压力，使情绪舒畅，增强记忆，创造免疫力，击败癌细胞。

再三强调“凡事须往好的地方想”。

如果做负面的思考，容易导致生病，甚至提早老化或诱发癌症，这就是古谚所说“病由心生”的道理。

<<脑内革命>>

作者简介

作者：(日本)春山茂雄 译者：赵群春山茂雄，医学博士，1940年出生于日本京都府，本家为东方医学世家，幼年起即开始学习针灸、按摩等技艺。

1966年东京大学医学部毕业后，曾从业于东京邮信医院、东京都教职员互助会三乐医院，并在田园都市厚生医院任院长二十年。

2008年开设春山茂雄诊疗院，2010年建立健康体检中心。

经日本医师会认定，为产业、健康体育界、厚生劳动省THP健康测定、健康体检业指导医师。

代表作《脑内革命》在日本卖出600万册，另著有《瘦身革命》、《不老革命》、《未病医学》等。

<<脑内革命>>

书籍目录

序上篇前言上篇序传统医学和现代医学的水乳交融医学的真正目的就是不让人生病体内有个制药厂，良药毒药一念间大脑真奇妙，健康是想出来的第一章 你的思想决定你的健康负面思想是一切疾病的根源“过劳死”的原因是存在过劳的思想不要让精神压力压垮健康把衰老因子控制在最小范围对吸烟喝酒不必抱有负疚感和犯罪意识你知道生而为人五个基本欲望吗自我实现至高无上的体验一念之差，大相径庭认识体内的“电报邮递员”信不信，只要心想就会事成心灵是自身免疫力的源泉强壮肌肉，减少脂肪饮食不在多，在于有质量饮食、运动和冥想为我们的健康保驾护航“病从心头起”是千真万确的第二章 肌肉强大，疾病远离自身燃烧脂肪的方法25岁之后，请停止剧烈运动由动到静，舒缓调整超负荷运动——强扭的瓜不甜30岁之后，体操带来幸福感文人长寿的秘诀——开发右脑多肌肉，少脂肪，和疾病说byebye随心所欲，快乐降脂愉悦冥想，恢复健康让心情舒畅的东方医学高明的医生更注重预防疾病如何冥想才能让体内自产“特效药”轻松散步，令右脑积极起来第三章 保持大脑年轻，饮食必不可少优化饮食结构，均衡营养摄入理想膳食的标志——高蛋白、低热量鱼与熊掌可以兼得——吃得美味又健康使记忆力增强的最简单方法中和体内毒素，通过饮食为身体减负排毒佳品——纳豆松弛神经、改善记忆的食品精神压力积聚起来的可怕后果延缓衰老，饮食力求新鲜退休后的失落感容易引发疾病要想大脑年轻化，切记饮食三要素第四章 大脑常在“青春期”，身体就能活125岁为长寿动动脑筋吧——重新认识我们的大脑换个角度看健康——我们本就不应该生病寿星们的共性——拥有开朗乐观的性格医生其实有三件宝，可惜总是只用两件事是好事，随时随地转逆境为道用我们的目标是“不生病”和“不让人生病”开发右脑潜力，流出心性智慧脑内革命发现人生乐趣下篇前言下篇序使用右脑将改变人生过目不忘的方法——发声读诵和脑内作画均衡使用左右脑，人生境遇更美好喜怒哀乐的感情也属左脑管辖第一章 更加有效地使用祖先脑做事成功的捷径——训练大脑的录像功能人为万物之灵，人脑是无上至宝心地善良是怎么回事既理性又感性的“自身脑”能量巨大、宝物众多的“祖先脑”功能独立又相互关联——比翼双飞的左右脑聆听右脑的声音，点亮智慧的心灯爱的传承——每个人都向往真、善、美的生活右脑能量大开发——善于运用“虚拟的现实”大脑告诉你：“身心合一”才是圆满的生命寿命的长短与你如何用脑息息相关让我们享受充满愉悦的人生灵活运用祖先脑，四大要点不可少第二章 让大脑产生正面能量的方法五种感觉让右脑动起来你真的会给自己“减压”吗突破自我，放大心量，智慧光现善用右脑，安住于快乐之中“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，你愿意过哪种生活思想不随逆境转，冷静对待变故人生从无坏事，变故也是警示用右脑思维，换种眼光看挫折想什么就来什么，“返老还童”不是梦不良情绪最会诱发癌症母子连心，母亲的精神压力会压迫孩子健康减压妙法——和镜子里的自己说说话第三章 有益健康的饮食、运动和冥想头痛医头、脚痛医脚——现代医学的弊端体操和步行——弥补慢性运动不足通过想象愉悦之事进入冥想状态想成功减肥，与其控制饮食不如增强肌肉饮食疗法太容易反弹了需要绝对休息的患者其实也需要适量运动运动疗法对高血压、糖尿病疗效显著享受“饮食”、“睡眠”、“步行”之乐增强肌肉、燃烧脂肪是减肥的最佳途径随着年龄增长，运动也应随之减缓第四章 脑内革命的快乐实践法置之死地而后生——重感训练活跃右脑制造半醒半睡状态，你会有意外收获入浴时做腹式呼吸更有效果活脑、壮骨、强肌——健康体操一举三得连贯和谐的“春山派”步行法运动令右脑更活跃养生食谱，健康乐趣别忘了洗脸时的穴位按摩附录译者后记代跋 祝贺《脑内革命》一书翻译出版

<<脑内革命>>

章节摘录

版权页：插图：第一章 你的思想决定你的健康负面思想是一切疾病的根源最近，利导思维、肯定性思维这类说法很流行。

大家普遍的理解是：“把一切事物都向积极方面去考虑，就不会积蓄精神压力”，“凡事朝前看，结果必光明”。

在医学界，也开始谈论起同样的话题。

我们的心灵与身体总是处于对话状态，而且“用心灵去思考”已经不是抽象的观念性东西，而是不折不扣地被物质化后“作用于身体”的实在现象。

听到旁人的议论，感到“很郁闷”的时候，我们体内就会产生加快衰老、促进致癌的物质；反之，若是感到“还不错”的时候，体内就会生成保持年轻、增强健康的物质。

从医学角度来看，我们体内的确有这样的机制在起作用。

所以，凡事养成利导思维的乐天派，抗病性强，有点意外也不至于得病；反之，遇事只会弊导思维的怨天派，则很可怜，动不动的就会生病。

同样的生活环境、生活方式，有的人身强体壮，有的人却体弱多病，虽说百分之百未必是思维模式上的原因，但是这种“心态选择”表现出的差异，无疑具有鲜明的导向意义。

那么，通过心态上的不同选择，体内会产生什么样的物质呢？

一般说来，就是被称作激素的物质。

激素蕴含着正面或负面的能量，不同的激素带有不同的能量，就看你的心态如何去选择。

人在紧张、生气的时候，脑内会分泌去甲肾上腺素；而在感到恐怖之际，则会分泌肾上腺素。

激素既是细胞之间传递信息的物质，也是把大脑的命令传达给细胞的媒介，所以一旦传递过去紧张、生气的信息，身体就会遽然冲动起来。

从这个意义上说，这类激素乃是我们生活中不可缺少的物质，然而不知为什么，却有着非常大的毒性。

就是说，人若经常怒火攻心，感受到很大的精神压力时，由于去甲肾上腺素的毒性作用，人体就会加速老化、引发疾病，甚至导致早逝。

反之，无论什么时候都乐观开心，把事情不断向好的方面、有利的方面去考量，脑内就会分泌出活跃脑细胞、增强健康功能的有益激素。

只要血液舒畅流通，成年病就不易发生。

增强肌肉、消耗脂肪、通过冥想调整脑波这些手段，其目的，无非都是为了让血流畅通无阻。

东方医学擅长舒筋活血。

传统的优势，就是指压按摩以及气功健康法。

尤其是通过深呼吸和体操，针对体内气血循环做调整的气功，对预防成年病卓有成效。

气功不单纯是呼吸法和练习法，还有人认为是心理疗法。

其实不仅这些，气功运用全身松弛、入静等内力方法锻炼身体，通过自我修养形成回归大自然的调整，达到人与天交融的本来状态，即天人合一。

气功乃是挖掘人体潜力、探求生命奥秘的实践手段，而且从脑生理学、脑内物质学的角度来看，如此不凡的气功，带来生命场生成的主要物质，正是脑内啡。

这里以胃癌为例。

正常的胃，由于精神压力或者酒精的刺激而发炎，这时如若恰好又与某种致癌物发生化学反应，产生的活性氧损伤了特定的遗传因子，就会导致癌变。

所谓发炎的症状，其实就是血液处于流通不畅的状态。

可想而知，若是改善血流状况，致癌率就会大幅度的下降。

我的“医疗按摩”基本要素，就是东方医学的指压疗法，并且是在采用现代医学检测手段准确地掌握了血流状况和瘀血部位的基础上，去开展治疗的。

人体有31对左右对称的脊髓神经，这个神经网络一直遍及到全身的神经末梢，人体部位无论哪个末梢出现异常，都能通过脊髓神经传达给大脑。

<<脑内革命>>

人体还有365个穴位（经穴）。

东方医学将联结这些穴位的“大动脉”称之为经络，每个脏器的穴位，在经络中的位置固定不变。通过刺激该穴位，可以促进该脏器的气血通畅。

而且这些穴位，通过大脑上行性网状激活系统，与大脑中的A1。

神经相连接，因此刺激穴位，就能促使脑内啡的分泌。

既然按摩能够促使脑内啡的分泌，促进血液循环，自然而然地调治体内的毛病，那么一些健康没病的人也想做做按摩就顺理成章喽。

<<脑内革命>>

后记

“借东风”的故事，我们耳熟能详。

我与《脑内革命》一书的缘分，就很有“借东风”的意味。

最初，那还是上世纪九十年代。

由于工作需要，并且挂靠上了“八五”国家重点科技项目，我陪同北京中西医结合医院赵兰才医生，赴日本进修“量子物理与波动医学”。

说实话，当年授课的老师中，尽管有诺贝尔奖的候补久司道夫先生，以及业界很活跃的中村国卫先生、《来自水的信息》作者江本胜先生，我和赵兰才医生，仍然对晦涩的“量子物理”乃至“波动医学”的理念很感头痛。

可能是中村国卫先生很了解中国“八五”项目的意义，尽管进修班中还有来自韩国、印度的学生，但是却对我们格外关照，特地买了《脑内革命》一书，作为“课外读物”送给了我们。

我们自然“破涕为笑”，爱不释手地挑灯夜读起来。

因为那时“囊中羞涩”，每天的生活补贴仅二千五百日元，我们哪里会轻易花上三千二百日元，去买什么“课外读物”啊？

不好说是读完了这《脑内革命》的影响，我们不仅尝试着换了个思维角度，顺利地完成了“进修”，并且赵兰才医生回国后，又攻读了医学博士，我也读了管理学博士，不过回味起来，当年风靡一时的《脑内革命》，至少在我们青壮年时期，留下过深刻印迹，成为我们“借东风”，完成进修和继续学习的动力。

有了这段因缘，后来我在日本商社当顾问期间，通过人际关系的辗转接力，结识了春山茂雄先生，自然有了学生般的虔诚，接着又有了朋友般的情谊，春山先生才终于同意将《脑内革命》一书的翻译，以及在中国商洽出版的事务，都交给了我办理。

我想，这里也有一个“借东风”的因素，否则一本在日本畅销了600万册书的版权交易，就会是一笔不小的费用。

今年10月底，就在我马不停蹄地翻译《脑内革命》，徜徉在“信、达、雅”的享受中时，听说春山先生又出版了一本新书《不老革命》。

恰逢我11月14日赴日参加“中日友好文化经济发展论坛”，于是一到东京，就急忙拜会了先生，又像当年领到“课外读物”那样领到新书，还是照例“挑灯夜读”，抽空读完了先生的新作。

我体会到，春山先生这部新书的着眼点，瞄准的还是《脑内革命》的寓意，因此就大胆地向春山先生做了提议——不妨把《不老革命》中的某些内容，也充实到《脑内革命》中来。

进而我们多次沟通，修订了前文，一部既有“老书”精华，又有“新书”锐意的译著也就诞生了，并且还还为下部《不老革命》一书的接续翻译，打下了前站。

我想，这里依然还有一个“借东风”的含义。

12月16日清晨，我终于日夜兼行了半年有余，将《脑内革命》翻译完成，并整理出定稿。

我照例以小憩一会儿的形式，打开央视的《朝闻天下》，看起了天气预报：江南雾大，华南和云南还有剧烈的降温……会有七八级阵风（东南风），最高可达11级……我自然想起了当年，应该也是阳历的12月份吧，周郎借上了东风。

<<脑内革命>>

编辑推荐

《脑内革命》：日本销售超过600万的超级畅销书，大脑常在“青春期”，身体能活125岁！为长寿动支脑筋吧，你的大脑决定你的健康。

有效地培养左、右脑全新思维模式的能力；运用饮食、运动与冥想的相互促进，产生不可思议的生命能量；训练难以控制的潜意识，从而去勾勒理想的成功蓝图；远离疾病威胁，提高健康管理水平活到125岁；快速调整工作状态，盛开生命之花……尽管现在日本百岁以上的老人已经有五千人之多，但是我们决不应该视他们为“寿星”，因为他们现在享受的，正是人类本来就应该享有的寿命。

要问人类能够活到125岁的根据日是什么，这是本着大脑成长发育期限理论计算出来的？

人的大脑大体在25岁完成发育。

大脑成长期的5倍等于人的寿命，所有的脊椎动物的寿命，都适用于这个公式。

我的家族中，有三人分别活到109岁、107岁、102岁，但是还没有活到110岁以上的。

我今年70岁了，当然想突破110岁这条防线，根据现在的医学水平，实现超越极有可能。

<<脑内革命>>

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>