

<<小病不出门大病少花钱>>

图书基本信息

书名：<<小病不出门大病少花钱>>

13位ISBN编号：9787801758378

10位ISBN编号：7801758374

出版时间：2008-10

出版时间：长安出版社

作者：孙朦

页数：451

字数：500000

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>

<<小病不出门大病少花钱>>

内容概要

本书告诉我们：花钱不一定能买到健康，不花钱却能买到不生病的智慧。我们不是医生，不知道用什么药物来修复身体，但我们比医生更清楚自己的体质和生活方式，所以我们是有可能防治自己疾病的良医。很多病自己治疗效果会更好，我们完全可以做到小病不出门，大病少花钱！

<<小病不出门大病少花钱>>

书籍目录

第一章 不生病是每个人最大的心愿 对待身体要像对待孩子一样 不生病不一定等于健康 相信医生,更要相信自己 良好的生活习惯是最好的药方 幸福的真经——唯“我”独尊第二章 谁偷了我们的健康 看看你的生活方式和习惯是否健康 营养是这样流失的 办公室里潜藏的健康“惯偷” 小心无处不在的自由基 不良作息习惯的“骚扰” 环境不好,丢掉健康 抗生素“抗”走健康第三章 让我们的身体四季如春 温度决定生死 看看你是什么体质 男人更需要嘘寒问暖 让体内的朝阳冉冉升起第四章 小食物大功效 营养之王——大豆 黄金食品——玉米 “代参汤”——小米 健康之宝——燕麦 粗粮中的保健品——荞麦 大夫第一药——苹果 智慧之果——香蕉 水果之神——葡萄 春果第一枝——樱桃 果中之王——猕猴桃 天然“伟哥”——石榴 菜中之果——番茄 天然的美容师——黄瓜 菜中皇后——洋葱 厨房里的药物——芹菜 靓丽“小人参”——胡萝卜 抗癌之星——红薯 平民蔬菜——冬瓜 菜药两相宜——芦笋 消食起阳草——韭菜 素中之萃——黑木耳 营养脑黄金——菠菜 蘑菇皇后——香菇 理想的营养库——鸡蛋 优秀的营养液——牛奶 萃中之素——兔肉 海底牛奶——牡蛎 补充能量的至宝——黄鳝 生肌补血的佳品——黑鱼 优质肉源——草鱼 强身开胃的上品——羊肉 滋补第一王——甲鱼 纯天然“黄金”——蜂蜜 百果之王——红枣 天然药物——生姜 百味之首——醋 液体黄金——橄榄油 天然抗生素——大蒜第五章 人体疾病信号 亚健康是临床的潜伏期 眼睛很会“说话” 疾病写在面上 口腔、耳、鼻疾病信号 手是我们身体的“气象站” 看粪便。知健康 头发也能预示身体状况 流汗多要留心 肥胖,人类健康的大敌 女性疾病信号 男性疾病信号第六章 有病不用上医院 呼吸系统 消化系统 血液、心脑血管系统 肌肉、骨骼及关节疾病 内分泌、代谢及营养 眼、耳、鼻、喉、口腔 泌尿、生殖系统第七章 人体的天然功能 人所有的病都能在十二经络上找到 急救法 美容美颜 去除心病,产生源源不断的能量 慢性病也可以这样治疗第八章 神奇的自然疗法 芳香疗法 音乐疗法 想象疗法 暗示疗法 中国古代心理疗法趣闻第九章 源远流长的养生智慧 养生胜于治病 春天养“生” 夏天养“长” 秋季养“收” 冬季养“藏” 神奇而简单的养生秘技 名人养生宝典第十章 改变一生的运动计划 最轻松的运动方式:走路 学会享受跑步的快感 美丽新生活从瑜伽开始 越打越健康 人人都要学会的保健操 举手投足皆治病 简单易学的保健方法第十一章 症不等于死亡 常被忽视的防癌情报 癌症与酸性体质 早期癌症常见症状 癌症病人的营养与饮食原则 癌症患者护理常识 精神胜利法第十二章 注重细节让你少生病 重视居家细节,给生活添活力 美味中的养生细节,细节中的健康美味 细节生活方式造就健康的身体 不要让健康细节阻碍未来大事业 来自生殖健康的贴心关怀 细节增强男人魅力第十三章 精心悟道,心理按摩不可少 衡量心理健康的标准 人生四惑之首——气 良好的心理习惯是养身祛病通用的专方 这些方法可以让你每天精神百倍 疏泄法是摆脱烦恼的妙方第十四章 笑着除病

<<小病不出门大病少花钱>>

章节摘录

在犹太人的生活中，有这样一个不成文的规定：每个安息日即从星期五的日落到星期六日落的24小时中，他们会放下任何事情，给自己放假。

有人对他们的这个规矩很不解，于是问一个犹太人：“你工作一小时可赚钱80美元以上，如果每天休息一小时，一个月就少赚2400美元，一年就将少赚2.88万美元，你认为这样做值得吗？”

”这名犹太人是这样回答的：“假如一天工作8小时不休息，那样我的寿命将减少5年，按每年收入20万美元计算，5年我将减少100万美元的收入。

假如我每天多休息一小时，那么我将损失总计28.8万美元。

28.8万美元和100万美元哪个多呢？

”如果我们还在透支自己的健康，不妨来看看犹太人教给我们的生命与财富的选择方式。

生活的追求永无止境，真正的智者懂得权衡利弊，做出最恰当的选择。

事业很重要，但是可以重来；家庭更重要，但是难以重来；健康最重要，永不再来。

那么，什么样的人才是真正健康的人？

可能有的朋友说：“我没病就是健康。

”真是这样吗？

这种想法让大部分人在身体出现不舒服或生病的时候，第一时间想到的是要把症状去掉，以为这样就可以获得健康。

于是他们会很习惯地选择各种药物抑制各种不舒服的症状，比如退烧，止咳，降血压，降血糖，甚至会选择手术来割掉身体的某个器官以避免可能存在的意外风险。

虽然这些方法都可以快速地把烧退掉，把咳止住，把血压控制在正常的指标范围，把肿瘤从身体中快速地去掉，但大部分人，并没有因为这些医疗方法使用而使身体更健康。

经常使用抗生素的孩子，抵抗力越来越低；长期使用降压药的人，经常伴随睡眠不好，食欲下降，心跳加速等不良反应。

当这些不良反应发生时，我们是否应该反思自己的行为，而不是一味地将所有责任和希望都寄托在医生身上呢？

其实，要想获得健康，任何单一的方法都不能彻底解决。

每一个人的生活习惯不同，压力不同，饮食生活环境不同，疾病也存在着无数的个体差异。

一种治疗方式对这个人有效，但对另一个人可能就变得有害。

真正的医生是病人自己，没有人比他更了解自己，更知道自己的生活行为。

如果他不愿意正确地照顾自己，不愿意改变那些对他不利的生活习惯，不学习那些有助于他的生活方式，就没有人可以真正帮他。

古希腊名医希波克拉底精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助他的本能的。

”不全信医生，而相信自己，当您试着去想的时候，你会发现很多小病并不要找医生。

就算有什么大病了，也能掌握一些连医生都想不到的办法！

<<小病不出门大病少花钱>>

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>