# <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 图书基本信息

书名: <<排毒生活 蓄毒生活>>

13位ISBN编号:9787802581128

10位ISBN编号: 7802581125

出版时间:2012-3

出版时间:求真

作者:莲村诚

页数:259

译者:任万峰

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

# <<排毒生活蓄毒生活>>

#### 前言

现在,对代谢综合征一词,人们已经不再陌生。

为了预防、摆脱代谢综合征,人们不仅争相尝试各种新型饮料、运动器械,对电视或杂志上介绍的各种健康法也无不趋之若鹜。

这种健康热,可以说正是"自己的健康,自己负责"的具体体现,有值得肯定的一面。

然而,遗憾的是,我们平时所见所闻的各种健康信息,未必都是正确的。

如果我们无有甄别,长期身体力行,它们也许反而有害健康。

前作《排毒饮食,蓄毒饮食》从饮食的角度阐述了如何通过饮食,获得身心平衡;而本书则从饮食、生活习惯等各个方面出发,对诸如"如何预防代谢综合征"、"什么导致失眠"等问题进行了详细的阐述。

例如,为了消解便秘,不少人坚持运动并大量摄取富含膳食纤维的食物,结果便秘反而恶化了。

实际上,这种方法可能削弱胃肠功能,导致消化和排泄紊乱。

还有,不少人都认为一天睡7个小时就足够了。

但实际上睡眠的好坏不仅取决于时间,还要看睡眠的质量。

一个人就算睡了七八个小时,如果他入睡困难并且经常中途醒来,那他的睡眠质量就有问题,应及时 采取措施进行改善。

本书中介绍的知识是基于一种名为阿育吠陀(Ayurveda)的古印度传统医学。

这种医学体系传承了数千年,是印度古老养生保健智慧的结晶。

而且本书中介绍的内容,更是阿育吠陀经现代物理学、神经科学验证后重新统合而成的产物——马哈 里希阿育吠陀(Maharishi Ayurveda)的具体体现,是"最古老,最新进的健康法"。

马哈里希阿育吠陀是一种以预防疾病、促进健康为己任的医学,同时也是一种增进整体幸福的知识 体系。

例如,为了健康,坚持慢跑;为了活力,三餐吃好;为了预防感冒,坚持早晚用凉水漱口等健康法, 真的能预防疾病,增进健康,实现幸福人生吗?

阅读本书,相信你一定能找到答案。

同阅读《排毒饮食,蓄毒饮食》一样,刚接触马哈里希阿育吠陀的读者,感到惊讶之处一定不少吧

自己长期以来坚信、坚持的健康法,竟然是错误的?

与专家们的权威看法有异,真的可以吗?

不过,这种惊愕和疑虑,我在每日的诊疗中,早已是屡见不鲜了。

因每天食用纳豆、山药等黏性的"健康食品",而患上鼻炎或花粉症等过敏性疾病的家庭主妇;每天下班后积极健身,健康反而受损的工薪族。

这些绝不是什么个案。

当告知致病原因时,他们无一例外都非常震惊,"是相信有益健康才坚持的啊!

"其后,仅仅通过采取与体质相符的饮食、对生活习惯做小小的改变等,他们的病症就不治而愈了。 此时,震惊却又化作发自内心的喜悦。

其实只要稍稍调整饮食和生活习惯,很多症状和疾病是可以改善和治愈的。

预防重于治疗。

疾病不仅带来身心负担,而且花费金钱。

如果一个人在平时的生活中,多注意改善自己的生活方式,他就可少受因疾病而带来的身心、金钱之 累。

因此,即便你现在尚未出现身体不适,也请参照本书中介绍的知识,养成正确的饮食和生活习惯。

坚持一段时间后,你一定会发现自己更健康、更有活力,也更加幸福。

莲村诚 2009年6月

# <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 内容概要

饮食、生活、情绪、心理,无一不影响着一个人的整体健康。 如何远离代谢综合征、容易疲劳、失眠、感冒、过敏症等现代人人人自危的陷阱? 如何摆脱抑郁、心理脆弱并最终获得幸运,实现幸福?

本书《排毒生活,蓄毒生活》从印度传承五千年的古老养生智慧与现代科学相结合的视角,重新诠释这些命题,一定能给你全新的感悟。

日本医学博士、国际马哈里希阿育吠陀资格医师莲村诚,教授你如何从生活实现幸福人生!

《排毒生活,蓄毒生活》由求真出版社出版发行。

# <<排毒生活蓄毒生活>>

#### 作者简介

作者:(日本)莲村诚译者:任万峰莲村诚,1961年出生。

毕业于东京慈惠会医科大学,医学博士,国际马哈里希阿育吠陀资格医师。

曾任职于东京慈惠会医科大学神经病理研究室。

1992年参加荷兰马哈里希吠陀大学医师研修课程。

目前从事医疗工作之余,还致力于推广马哈里希吠陀医疗,被誉为日本阿育吠陀第一人。

著书包括《奇妙的阿育吠陀》(知玄合),《生命礼赞》、《生命的治疗》(综合法令出版社)等。

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 书籍目录

#### 阿育吠陀基础知识

#### 第一章 代谢综合征

周末慢跑——通向代谢综合征

下班后健身——通向代谢综合征

餐餐吃好——通向代谢综合征

大量食用鱼或黏性食品——通向代谢综合征

三餐因体质而异——通向良好体重

实践1不适合运动的人群或情形

专栏1 白开水的制作方法

#### 第二章 容易疲劳

食用高营养食物——通向容易疲劳

午睡解乏——通向容易疲劳

大量运动——通向容易疲劳

周末补觉——通向容易疲劳

清晨散步——通向活力

实践2理想的早起方式

#### 第三章 失眠

就寝太迟——通向失眠

傍晚稍事休息——通向好眠

睡前饮酒——通向失眠

洗头后自然风干——通向失眠

睡前整理书桌——通向好眠

实践3 好眠作息法则

专栏2 护理用芝麻油的制作方法

#### 第四章 便秘

消解隐形便秘——通向健康排便

强忍哈欠或打嗝——通向便秘

喝凉水助排便——通向便秘

多吃膳食纤维性食物——通向便秘

散步——通向健康排便

实践4健康排便法则

#### 第五章 感冒

口中发苦吃糖——通向感冒

午餐后喝咖啡——通向感冒

食用油分少的料理——通向感冒

早晚用凉水漱口——通向感冒

善意的谎言——通向感冒

实践5生命能的饮食方式

专栏3印度酥油的制作方法

#### 第六章 皮肤炎症

一点小事就烦——通向皮肤炎症

每天食用芝麻油——通向皮肤炎症

就餐时喝牛奶——通向皮肤炎症

餐后饮用冰茶——通向皮肤炎症

晚餐不迟于晚9点——通向好肌肤

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

实践6增加生命能的生活方式

#### 第七章 过敏症

晚餐后吃甜食——通向过敏症 嗜食小麦食品——通向过敏症

日光浴——诵向讨敏症

赤足健康法——通向过敏症

半身浴——通向神清气爽

实践7健康饮食法则

#### 第八章 抑郁症

强忍泪水——通向抑郁症 早餐吃饱——通向抑郁症

常吃久置的料理——通向抑郁症

积攒物品——通向抑郁症 早晨泡澡——通向神清气爽

#### 第九章 心理脆弱

努力——通向心理脆弱

满足自己的愿望——通向坚强

孩子过早教导——通向心理脆弱

从小高强度锻炼——通向心理脆弱

25岁前避免发生性行为——通向坚强

#### 第十章 幸运

好人不是人生目标——通向幸运

逃避恐惧——幸运远去

压抑愤怒——幸运远去

控制情绪——幸运远去

造福世间——通向幸运

实践篇 了解自己的体质

天生体质测试

体质偏离测试

消化力测试

生命能测试

未消化物测试

附录 各体质相宜的饮食、生活方式

风能量强的人

火能量强的人

水能量强的人

## <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 03常吃久置的料理——通向抑郁症心理怠情食物不仅滋养着身体,也影响着心理

剩菜饭,或制作一次分几餐吃的料理,惰性气质强,可引发抑郁症。

心理的气质包括三种类型,即纯性、活性和惰性。

三种气质的平衡状态,决定着一个人的心理健康。

纯性气质强的人,则具有积极性、和谐性,拥有稳定的幸福感。

活性气质强的人,容易兴奋、自我中心,具有批评性或攻击性。

而惰性气质强的人,会变得怠惰、封闭、忧郁,甚至会产生嫉妒、仇视的心理。

理想的气质平衡状态为:纯性最强,活性次之,惰性最低。

食物也同样具有这三种气质,从而影响着心理的平衡状态。

用新鲜的食材现做的料理,尚冒着热气,富于纯性气质;辛辣的、刺激性的食物,则活性气质强;而制作一次分几餐吃的料理或剩菜饭,则惰性气质强。

制作一次分几餐吃的料理,即便重新加热,其惰性气质仍然很强。

有的主妇,午餐时习惯凑合着吃点儿家人前一天晚餐剩下的饭菜。

而一些双职工家庭,或生活没有规律的家庭,也可能制作一次,分几餐加热食用。

然而,经常食用这样的料理,不仅会导致体内的未消化物增加,还会造成心理的惰性气质过强,从而 影响心理健康。

儿童惰性气质本来就强,尤其不应经常食用久置的料理,以免影啊心理健康。

如果实在太忙,只能制作一次吃几餐时,也最好将食物加工成半成品,在餐前再最后制作成料理。

注意 制作后放置一段时间的料理,惰性气质增强,食用后心理会变得怠惰。

变通法 牛奶、印度酥油、蜂蜜、自然成熟的水果等富于纯性气质。

适当食用,可滋养心理。

一点通 阿育吠陀的专业厨师在制作料理时,绝不会中途尝味。

他们只是用眼睛看,或用鼻子嗅,然后成品、端上桌。

只要一尝味道,料理就变成了"剩菜"。

哪怕只是一小口,也会改变料理的性质。

据说味觉敏锐的食客,可判断出厨师是否尝过味。

04积攒物品——通向抑郁症心理惰性气质增强"也许以后用得着,扔了太可惜了。

先放那儿,以后有空再整理……"这样,物品越积越多,心理的惰性气质也随之增强。

惰性气质具有缺乏活力、停滞、怠惰、执著等特点。

心理的惰性气质过强,抑郁症状也会加剧。

长期放置未使用的物品,下决心处理掉吧。

扔掉也好,给有需要的人也罢,或者改造一下重新利用……处理掉身边没有用的物品,绝不是不珍惜

在处理过程中,就会明白什么是自己真正需要的,什么是不需要的。

以后,胡乱买东西的情形自然也会减少。

学会放手 人的成长其实就是一个不断变化的过程,而变化就是除旧迎新。

一个人如果不能适应变化,就不能获得真正的幸福。

一个人每天都在除旧迎新中度过。

例如,清晨醒来,如果不离开温暖的被窝,那么一天都将一事无成。

而植物,正是摆脱了种子状态,才有发芽、开花、结果。

种子如果安于泥土中受保护的状态,就不可能有发芽了。

因此,获得快乐、幸福的第一步,就是学会放弃。

当然这不仅仅是指物品,也包括人际关系、状态或环境等。

出现抑郁症倾向、惰性气质增强时,一个人回避变化、安于现状的心理就会增强。

# <<排毒生活 蓄毒生活>>

习惯了现状,就会觉得安全,或惧于变化。但是,下定决心,放手旧的,就一定能获得新的。在前进中,一定会发现自己比以前更快乐、更幸福。注意 积攒物品,心理的惰性气质就会增强,抑郁症愈加恶化。变通法 放手对自己不利的环境或人际关系,也许并不容易。那么先处理掉比较容易舍弃的物品吧,身轻心闲,心理的惰性气质也会减弱。一点通一个人体内水能量过剩,变得内向、抑郁甚至自卑时,不要接近火能量强的人。他们或许会热情鼓励"坚强一点儿,拿出精神来",或者严厉批评"为什么不努力!"这样,抑郁症会愈加恶化。

# <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 编辑推荐

《排毒生活,蓄毒生活》从饮食、生活习惯等各个方面出发,对诸如"如何预防代谢综合征"、"什么导致失眠"等问题进行了详细的阐述。

《排毒生活,蓄毒生活》中介绍的知识是基于一种名为阿育吠陀(Ayurveda)的古印度传统医学。 这种医学体系传承了数千年,是印度古老养生保健智慧的结晶。

而且《排毒生活,蓄毒生活》中介绍的内容,更是阿育吠陀经现代物理学、神经科学验证后重新统合而成的产物——马哈里希阿育吠陀(Maharishi Ayurveda)的具体体现,是"最古老,最新进的健康法"

\_

# <<排毒生活 蓄毒生活>>

#### 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