第一图书网, tushu007.com

<<腹脑健康术>>

图书基本信息

书名：<<腹脑健康术>>

13位ISBN编号：9787510041464

10位ISBN编号：7510041465

出版时间：2012-3

出版时间：林枫 世界图书出版公司 (2012-03出版)

作者：林枫

页数：151

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

前言

本书试着用已知的现代科学与健康知识解读中华源远流长的健康古文明，以便我们更容易学习和使用这些知识维系、提升我们的健康，并且可以更好地继承与发扬、不断完善它，使它可以在当今的现代社会以及未来更好地造福我们的健康与生活。

我将健康理解为有爱、轻松、愉快、感到幸福地活着。

它表现为吃得香、睡得甜、早晨起床感觉轻松惬意、两便通畅；时常能感觉自己身体轻松、充满活力，拥有和谐的性与爱；并能长期保持与拥有健康，直至在享受天伦的晚年后无疾而终。

但在现实生活中，我发现大部分现代人的生活中充满了敌意、戒备、压力，并因此使身体产生不适、不舒服甚至苦痛；特别是本该充满欢笑、愉快和美好回忆的人生，尤其是含饴弄孙，尽享天伦的晚年生活更是常常被各种不适、疾病与苦痛所占据，这是长期违背健康的客观规律所导致的结果。

在本书中，我想告诉大家的是有利于身体和健康的生活规律，是使身体恢复健康并且尽可能长时间地拥有和保持身体健康等简单和富有实效的知识与方法。

这些知识与方法源于中国源远流长的五千年文明。

我运用所学到和掌握的实践经验与知识，尽量用现代人比较容易理解和学习的叙述方式，以及已知的现代科学与健康知识，解读我尊敬的老师与前辈们传授给我的健康术和健康理念。

虽然其中一些知识和理念已经流传了千百年，但如同其他科学的发展进程一样，我们或许会在将来的某一天中发现它们也有需要改善与完善的地方。

其中也会有一些错误，但请你抱着虚心、诚心的态度，以呵护与增强健康为目的，积极学习、认真实践、不断完善。

我希望能和广大心中有爱、追求健康、善良的中华儿女一起分享中华五千年的健康古文明，也欢迎有缘的大德一起探讨、指教我们中华五千年的健康古文明并切实用它来缔造我们健康的身体、美好的心灵和幸福的生活。

<<腹脑健康术>>

内容概要

《腹脑健康术》试着用已知的现代科学与健康知识解读中华源远流长的健康古文明，以便我们更容易学习和使用这些知识维系、提升我们的健康，并且可以更好地继承与发扬、不断完善它，使它可以在当今的现代社会以及未来更好地造福我们的健康与生活。

在《腹脑健康术》中，林枫想告诉大家的是有利于身体和健康的生活规律，是使身体恢复健康并且尽可能长时间地拥有和保持身体健康等简单和富有实效的知识与方法。

这些知识与方法源于中国源远流长的五千年文明。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序言 第一章 秘传健康术之解密腹脑健康术 第二章 秘传健康术之用八个方位给全身经络充电的八段锦健康术 第三章 秘传健康术之方便太虚六字气诀 第四章 秘传健康术之“心知肚明” 第五章 秘传健康术之笑能释放积滞之气 第六章 秘传健康术之性是健康重要的一环 第七章 秘传健康术之停止伤害、善待健康 第八章 结语 附录一 附录二 新书介绍

章节摘录

版权页： 插图： 腹脑大致在以肚脐为中心、到胸骨末端为半径的圆圈之内。
它居于人体中央区，包含消化系统。
一般认为腹脑通过肾柱与大脑相连，相互传递信息。
在分工上，腹脑以情感为主，大脑(头脑)则以思考为主，相互协调。
在实际传递信息时，腹脑传达给大脑的信息多于大脑传达给腹脑的信息。
这也解释了一个客观存在的现象，即我们在遇到问题时通常的第一反应都是情感性的，这一点男女并无分别。
我想这也许就是人的内心深处藏着的“ 善 ”吧！
(2)腹脑对人体健康有决定性影响。
事实上，“ 腹脑 ”是人们对人体腹腔内具备了记忆、传输、接收、感知与调节处理各类信息的神经丛的形象化概括。
严格说来，“ 腹脑 ”是头脑在人体中的延伸，是人体神经系统中的一部分。
说它至关重要，主要是基于以下几点，而通过这几点的分析也进一步论证了善待“ 腹脑 ”对于健康的重要意义。
现代科学认为，越往消化系统的深处，大脑对其的控制力越弱。
口、部分食管及胃都受大脑的控制，胃以下部分则由腹脑负责，当最后到达直肠及肛门时，控制权又回到大脑。
一个人的内脏在75年中要通过30多吨的营养物质和5万多升的液体，这些通过人体并最终很大一部分被人体吸收的东西，其通过过程被腹脑高智能地操控着。
腹脑分析成千上万种化学物质的成分．以使人体免受各种毒物和危险的侵害。
同理，中医说：“ 脾胃是后之本。
”通俗而言，人不吃不喝活不了多久，而吃喝又离不开脾胃(即消化系统)的正常工作，而庞大的人体消化系统又如何保证在人的一生中正常有效地工作呢？
答案就是腹脑。
依靠分布在消化道内壁、胃部及大小肠组织细胞层中的千百亿个神经细胞，腹脑高效而尽责地监控着消化系统的一举一动，它像一个尽责的卫士，细致入微地观察着食物的特点并分析其营养成分，以调节消化系统放缓或加快消化液的分泌，以调节消化的速度维系水与电解质的平衡，并且调控营养成分的吸收与废弃物的排泄功能。
当人吃有毒食物或危险的东西时，腹脑都能在第一时间察觉并向人体的司令部“ 大脑 ”发出通报，人体就会第一时间在腹脑的调控下产生呕吐、痉挛、腹泻等反应。
尽量预防与减少危险的发生，降低危险对人体造成的伤害。
(3)现代人体解剖学以及现代医学已经证明，人的肠子是人体中最大的免疫器官(其在成人体内长约8米。
如果将其铺平展开约为400平方米)。
它拥有人体约70%的“ 防御细胞 ”(即免疫细胞与组织)，大量的防御细胞都与腹脑相连，直接或间接地受腹脑的调节与控制。
可以说，腹脑直接决定这些防御细胞及其工作状态。
而这些防御细胞的工作战斗情况正常与否直接关系到人体免疫力的正常与高下。
因此，作为人体最大免疫器官的指挥中心——腹脑，它直接关系到人体“ 国防 ”力量的强弱，而这种国防力量的强弱与否，在各种污染不断加剧并严重威胁着人类健康的今天，显得尤为重要。
(4)腹脑既然具有记忆的物质，也就决定了腹脑应该具有记忆的能力。
可以说，腹部或许既集结了大量的生理功能，又记录了人生过程中的许多喜怒哀乐。
如“ 满腹经纶 ”、“ 愁肠百结 ”等中国古语都生动说明了腹脑忠实地记录着人的生命历程中的正面与负面信息。
顺便说一下，信息本身并无正负之分。

所谓正面信息与负面信息的区分是人为的概念区分，即人们把有益于人体健康的信息界定为正面信息，而将对人体无益甚至是有害的信息界定为负面信息。
而许多记录在人体中的信息具备长期记忆的特性，并且有一部分是无意识或潜意识的。
一些记忆即使不被回忆起(或意识到)，也一样默默对人体及健康产生潜在而深远的影响。
例如格尔森教授在其研究中发现，经过大量的临床观察与统计，70%甚至更多患有慢性肠胃病的患者，在其儿童成长期都不同程度地经历了父母离异、患病等不幸与苦痛。
因此，格尔森教授认为腹脑也像大脑一样能感知肉体和心情的欢乐与伤悲，并做出相应的反应，从而对健康产生一定的影响。
(在此笔者赘述一些题外话：家庭的完整与和睦对个人和社会都有极其重要的价值与意义，这种意义不光表现在心理、生理、精神以及文化层面上，更有可能通过腹脑的记忆直接体现在每一个人的生理层面上。
这对处于生长发育的儿童来说显得更重要，父母的爱是少年儿童一生身心健康甚至幸福的基础，而夫妇之间真挚与和谐的爱与情感的交流是这个基础的前提条件。
)大脑与腹脑细胞及分子结构的同一性可以解释，为什么精神性药物或治头部毛病的药物也会对肠胃起作用。
比如，抗抑郁症药可能引起消化不是，治偏头疼的药可以治疗肠胃不适。
不久前，一种治疗肠功能紊乱的新药投放市场，而这种药物原来是用来治疗恐惧症的。
腹脑也会生病，而且比头脑的毛病还多。
当腹部神经功能紊乱时，腹脑便会“发疯”，导致人的消化功能失调。
人们在腹脑中发现的与大脑记忆功能有关的同种物质表明，腹脑或许有和大脑一样的记忆功能。
过度或持续不断的恐惧不仅在头部留下印象，还会给肠胃器官打下烙印。

媒体关注与评论

健康影响着我们生活的幸福与否；健康运也影响着我们的金钱运与命运。
——林枫　健康就是精气在脏腑间顺畅的循环。
——林枫　人生真正的幸福就是对过去不悔，对现在不烦，对未来不优。
——星云大师

编辑推荐

《腹脑健康术》试着用已知的现代科学与健康知识解读中华源远流长的健康古文明，以便我们更容易学习和使用这些知识维系、提升我们的健康，并且可以更好地继承与发扬、不断完善它，使它可以在当今的现代社会以及未来更好地造福我们的健康与生活。
在《腹脑健康术》中，林枫想告诉大家的是有利于身体和健康的生活规律，是使身体恢复健康并且尽可能长时间地拥有和保持身体健康等简单和富有实效的知识与方法。
这些知识与方法源于中国源远流长的五千年文明。

名人推荐

健康影响着我们生活的幸福与否；健康运也影响着我们的金钱运与命运。
——林枫 健康就是精气在脏腑间顺畅的循环。
——林枫 人生真正的幸福就是对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。
——星云大师

第一图书网, tushu007.com

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