

<<真原医>>

图书基本信息

书名：<<真原医>>

13位ISBN编号：9787535778451

10位ISBN编号：7535778453

出版时间：2013-11-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：杨定一

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>

## <<真原医>>

### 内容概要

只要你活着，就会面对健康问题。

很多时候，只有人们的身心出了问题的时候，才想着去寻找解决问题的办法，而且人们寻找到的原因可能就会那么一两种，解决问题的方法也不是全面最有效的，这才有了寻找专家。

专家跟普通人不一样的地方是，专家能在他擅长的方面系统性的看到并找到解决问题的办法。

《真原医》这本书的可读性在于，作者用他的大视野让你看到影响健康的方方面面，很多因素是你平时根本不会注意到的，比如补充微量元素的问题，实际上是没有几个人知道微量元素的重要性；又比如每餐最好吃50%以上的高膳食纤维食物，实际上很多人平时几乎不吃蔬菜；还有大多数人认为吃肉比较有力气，可是许多世界运动纪录保持者都热爱蔬食，均衡才是关键；又比如心中充满感恩、关怀、慈悲时，心脏会出现协调的频率，使心血管功能良好，神经系统处于平衡状态。

处理疾病或健康问题时，一定要以人的整体为考量，将身心灵视为整体治疗对象。

健康不能只靠吃药或某种营养素来维持，病人本身必须主动积极，才能维持并促进自己的健康，包括改善生活状态、适度运动，摄取正确的营养，彻底改变心念等，才能将疾病连根拔起。

## 作者简介

杨定一

现任台湾长庚大学、明志科技大学、长庚科技大学董事长，长庚生物科技、美国Inteplast Group董事长，真原新科学及医学研究中心创办人，美国洛克菲勒大学分子免疫及细胞生物学兼任教授。

7岁随父亲移民巴西，13岁便考上巴西利亚大学医学系，21岁获取美国洛克菲勒大学-康奈尔医学院生化与医学双博士，27当上洛克菲勒大学分子免疫及细胞生物学主任，曾任美国国家卫生研究院（NIH）癌症研究所咨询委员，1996年获美国自由神奖章，并被列入美国国会纪录。

至今他对T淋巴细胞和杀手细胞如何杀死癌症细胞的发现与研究，在医学教科书内已成为普遍必读的医学知识。

## &lt;&lt;真原医&gt;&gt;

## 书籍目录

- 推荐序 / 001
- 自序 / 008
- 1.重返完美平衡的原始 / 001
- 21世纪预防医学是健康的关键 / 002
- 从分子矫正医学到真原医 / 006
- 中西医合璧的整体疗法 / 010
- 2.环境与健康 / 015
- 完整的全光谱 / 016
- 空气三宝：臭氧、负离子、芬多精 / 020
- 微量元素与全面有机耕种 / 023
- 荣耀大地 / 027
- 3.活食材与健康饮食 / 029
- 活食物与活性酶 / 030
- 蔬果中的植化素 / 034
- 蔬菜汁好处多 / 038
- 最佳蛋白质来源 / 041
- 素食与荤食 / 045
- 健康饮食有诀窍 / 048
- 4.饮食科学新概念 / 053
- 理想的饮食指南金字塔 / 054
- 大自然的恩赐——调理素 / 063
- 5.消化系统与健康 / 067
- 消化系统是健康的关键 / 068
- 结肠影响整体健康 / 072
- 姿势与肠道健康 / 081
- 6.运动与呼吸 / 087
- 修身并修心的运动 / 088
- 深层的呼吸方式 / 092
- 7.身心灵的全面诊治 / 097
- 了解疾病的根源 / 098
- 完全的疗愈 / 102
- 细胞健康的观念 / 106
- 身心清净 / 110
- 好转反应 / 114
- 体内净化 / 119
- 8.身心和谐与静坐 / 123
- 压力与疾病的研究调查 / 124
- 心脑相依 / 129
- 同步性与合一性 / 133
- 静坐的科学 / 136
- 静坐与健康 / 140
- 静坐在生活中 / 146
- 静坐的方法 / 148
- 真正的静坐是真实体悟 / 152
- 9.从心出发 / 155

<<真原医>>

一切归心 / 156  
关注法则 / 163  
寻找圣心 / 168  
10.如何改变习惯 / 175  
如何改变习惯 / 176  
用行为改变行为 / 184  
11.身心共舞 / 193  
不再恐惧 / 194  
回到慈悲 / 197  
记得快乐 / 201  
意识转换 / 203  
12.教育中的感恩种子 / 207  
全人教育 / 208  
感恩心向下扎根 / 214  
后记 / 221  
附录基础螺旋拉伸运动 / 223

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>