

<< 《医生向左 病人往右》 最新版 >>

图书基本信息

书名：<< 《医生向左 病人往右》 最新版 >>

13位ISBN编号：9787536475731

10位ISBN编号：753647573X

出版时间：2013-3

出版时间：曾志峰 四川科学技术出版社 (2013-03出版)

作者：曾志锋著

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>

<<《医生向左 病人往右》最新版>>

前言

会走路，并不是什么值得炫耀的本领，走路的姿势、动作的协调，都不是关键的问题。重要的是。

你需要知道前行的方向。

只有明确方向才能达到正确的目的。

日新月异的现代科技不断推出新的医疗设备和药物，医生们也变得越来越依赖于新的医疗设备、新药与手术，可即便如此，我们看到许多病人还是无法得到他们期望的健康，原因是，医生们忽略了病人的真正需要在于：恢复他们身体的健康。

这种忽略致使医生们往往专注于各种疾病的治疗，并乐于用药物压制各种疾病的症状，结果却掩盖了疾病的真相。

《医生向左，病人往右》，这个名字取得非常好，它明确告诉人们：医生和病人所走的方向有可能截然不同。

从胆结石到手术切除胆囊，病人获得的根本不是健康。

而是结石的问题扩大为胆囊都没有了的问题。

如果治疗关节炎所用的激素导致了骨质疏松和内分泌失调，你认为这是病人需要的健康，还是问题的扩大？如果用骨质疏松和内分泌失调来换得关节暂时不痛，你替患者想想，这个交易划算吗？正像我们的思维是不可分割的一样。

身体也是不可分割的。

分割了的思维，是残缺的，是会破坏我们完整、系统的思想认识的。

而被分割了的身体，是不可能给我们健康的。

如今，许多病人从一走入医院，就开始被分割。

病人被分到各个科：内分泌科、心血管科、消化内科、糖尿病专科、呼吸内科，等等。

似乎身体各个系统是被分隔着的，各生各的病，互不相干。

显然。

这样的认知和行为是个冒险，病人被带人未知的结果中，他们并不知道，那个趴在那里给自己看病的医生，此时可能已忘记了这是个整体，而正在将自己分割。

病人正是因为走错了路才成为病人，而当他们向医生“问路”的时候，医生却带着他们去了医生想去的地方，而不是病人应该去的地方。

疾病，其实是错误的方向加上持续的积累造成的。

要改变你不愿意看到的结果——健康的失去，你就需要恢复正确的方向。

病人需要的方向，就是迈向健康的方向；而迈向健康需要的，是健康生活所需要的条件——阳光、空气、水、食物、运动、心情、睡眠。

这些简单而重要的条件，是生命健康所必须依赖的。

而有些医生始终在企图灌输给病人一个观念：可以依靠某种医疗技术和手段来解决身体的整体问题，却很少去为病人创造这些必要条件；而病人一旦走错了路，却没有人告诉他，从而导致了错误的结果，并且还在继续着各种错误。

生命的伟大，在于对自然条件的灵活运用。

每一个自然的生命，都应该学会随时去利用自然所给予的恩赐，来使自己健康、强壮。

“自然”这两个字，很少有人能真正意识到。

什么是自然？自然的核心，在于随时变化；运用自然，就在于运用变化。

疾病的发生，正是一种变化，是身体对抗各种伤害而产生的变化，这是身体的智慧，也是自然的智慧。

可惜，人们害怕变化，也就害怕了疾病。

人们做了许多不正常的事情来伤害身体，却要求身体的反应依然正常，一旦身体有了不正常的反应，就急着去抑制，却不明白，那正是身体发出的信号。

如果有一天，医生们不再埋头走自己的路，不再把注意力仅放在走路姿势的研究上，而是把注意力

<<《医生向左 病人往右》最新版>>

集中在帮助病人找回正确的方向，那就是医学的成功，就是病人的福音。

曾志锋博士的灵敏是很少见的。

其深厚的医学基础以及悟性，使得他在很短的时间内打开了一扇智慧之门，他伸出的手，正在为病人指明一个方向。

我想，方向对了，病人的目的就一定可以达到。

林海峰 整体自然疗法创始人，运用整体自然疗法理念在东南亚地区支持超过20万的慢性病病人恢复健康。

著有保健类畅销书 《健康一生》。

<< 《医生向左 病人往右》 最新版 >>

作者简介

曾志锋，生物医学博士，师从著名分子生物学家、广东省政协副主席、广东省民革主席、暨南大学副校长周天鸿教授。

从事病毒基因结构与功能、细胞与基因结构、肿瘤发病机制等研究。

曾博士在将研究结果运用到临床保健过程中，提出基因营养学说，为饱受慢性病煎熬的病人带来康复的希望。

同时发起肿瘤及慢性病康复行动，使越来越多的人群在实践曾博士保健方法时得到康复。

曾博士是目前国内少数几个真正运用营养素及调整生活方式来使病人康复的科学家之一，《医生向左病人往右》、《你可以不生病》成书均源于其病人及周围朋友的要求，希望实用的本土化保健方法真正能够传播出来，造福民众。

<< 《医生向左 病人往右》 最新版 >>

书籍目录

第一部分正确面对疾病 第一章 不要急躁 / 2 一、面对疾病，急有用吗 / 3 二、病什么时候能好 / 4 第二章 读懂身体的信号 / 6 一、发烧 / 6 二、咳嗽 / 8 三、身体的其他信号 / 10 第三章 把康复的希望寄托在自己身上 / 13 一、为自己的健康负责 / 13 二、奇妙的人体器官 / 15 三、你虽有亿万资产却不知如何使用 / 21 四、神奇的干细胞也要看怎么用 / 23 五、新陈代谢为康复提供了机会 / 25 第二部分疾病的真相 第一章 关于疾病的误区 / 28 一、病因说混淆了真正需要关注的问题 / 28 二、疾病分类割裂了整体 / 29 第二章 疾病久治不愈的根源 / 31 一、真正的病因 / 31 二、对医疗过分依赖 / 35 第三部分基因营养学 第一章 健康与疾病的本质 / 42 一、为什么要探求健康与疾病的本质 / 42 二、生命的共性 / 44 三、健康与疾病是什么 / 45 第二章 新的疾病模式 / 46 第三章 康复之路 / 76 第四部分 疾病与康复 第一章 关于营养补充品 / 102 第二章 关于康复的建议 / 105 附录一我的朋友们 / 173 附录二人体所需要的部分材料 / 179

<<《医生向左 病人往右》最新版>>

章节摘录

版权页：插图：二、获得健康的策略和方向 现在，我们已经了解了健康与疾病的各种基础知识，但我们最关心的也许不是那些观念和知识，而是确实实地告诉我们该怎么做才能获得健康。

我们知道，健康与疾病是基因和环境互动的结果，本质都是身体的生理反应。

我们也了解了疾病发展的三个阶段是从细胞功能障碍，然后到局部组织受损，最后到器官功能衰退。

同时我们也认识到疾病发生的两个根源是材料不足和毒素积累。

基于这几项，基因营养学制定出获得健康的三个策略：合理使用药物、营造良好的基因表达环境、重建健康组织细胞。

（一）合理使用药物 关于药物的问题，我认为在适当的时候使用药物是应该的，但不应依赖和滥用药物。

关于药物的使用，其实应该是治病的问题，本来不应该成为恢复健康的策略之一，但是。

在某些危急的病人身上，为了控制病情，使身体有康复的机会，还是需要在医院借助药物的作用来完成病情控制的环节。

假如身体连康复的机会都没有，那么也谈不上如何恢复健康。

所以姑且将药物列为策略之一，不过这部分的工作必须在医生的指导下完成。

（二）营造良好的基因表达环境 基因表达的环境受到体液酸碱平衡、激素水平、肠内环境、细胞内环境、神经传递等因素的影响。

我们可以从以下几个方向来营造良好的基因表达环境。

1，释放压力 压力存在于生活的各个层面，我们无法回避压力。

压力对人体环境的影响主要在于对人体激素水平的影响，激素水平的变化进一步影响到人的健康状态。

例如压力对身体的伤害在于，持续不断的压力迫使身体长期处于备战状态，各器官过度劳损而引发疾病。

就像一辆新车，假如一直不断地开，从不停下来维护，那么结果可能开不了多长时间车就要报废了。

并不是车的质量不好，而是任何机器过度劳损都会造成不可逆转的伤害。

就像一根弹簧，假如一直不断地拉，到临界点还是不放松，那么最终的结果便是把弹簧拉断。

变成废物。

所以面对压力的唯一方法就是学会在压力导致机体损伤的临界点之前进行放松。

音乐、瑜伽、按摩、水疗、香熏、冥想等方式都是释放压力的很好途径。

按摩、水疗可以让身体肌肉放松，肌肉放松的意义在于将压力解除的信号传递给肾上腺，让它解除戒备，从而避免各器官的过度消耗。

音乐、香熏、冥想等可以让紧绷的神经得到缓解，同样可以给肾上腺解除压力的信号。

放松的真正意义在于缓解肾上腺的过度疲劳。

压力引起的肌肉紧张、神经紧张、心情烦躁等都将导致肾上腺过度分泌，使身体总是处于一种应对压力的状态、一种备战的状态。

肾上腺素本来是在人体面临巨大压力时分泌的激素，肾上腺素分泌时，肌肉收缩力度增强，神经传递速度加快，应急能力提高。

古人类在恶劣的生存环境下，通常需要随时分泌大量的肾上腺素，用于捕猎、逃命、打斗等。

<< 《医生向左 病人往右》 最新版 >>

编辑推荐

《医生向左病人往右》编辑推荐：生病了该让谁负责，医生，还是自己？
疾病的控制不等于获得健康，医生擅长控制症状；但你应该选择正确的健康方向。
这个世界上不会有任何神医可以给予你健康。
健康只握在你手里，除了你自己，没有人能让你获得健康。

《医生向左病人往右》这个名字取得非常好，它明确告诉人们，医生和患者所走的方向有可能截然不同。

正像我们的思维是不可分割的一样，身体也是不可分割的。
分割了的思维，是残缺的，是会破坏我们完整系统的思想认识的。

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>