

无病一身轻



[无病一身轻 下载链接1](#)

著者:孔令谦

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787538435672

吉林科学技术出版社健康图书最新力作、重磅出击

?中国中医研究院研究员、著名养生专家张国立教授亲自作序并推荐!

?《健康时报》(人民日报社主办)年度重点推荐图书!

?著名养生专家、大众健康科普作家及业内媒体、记者联袂推荐!!

京城四大名医孔伯华之后、孔门儒家医学继承人、345平衡养生理论创立者、著名中医专家孔令谦2007最新著作!

中国中医研究院著名养生保健专家张国立教授为之作序并推荐:养生无大道、小道亦奏效。

《无病一身轻》一书由京城四大名医孔伯华嫡孙,著名中医、孔伯华中医世家医术非物质文化遗产继承人、孔伯华养生医馆馆长,孔令谦主编。作者研习养生之道20余年,根

据孔门医学特点及中医学理论对养生进行系统研究，提出了三线、四则、五法的养生防治体系模式。并应邀在全国举办多次养生讲座，广受好评，并应邀接受凤凰卫视中文台的专访。目前该书大陆之外版权也已被台湾出版社购买。在书稿的审定期间，中国中医研究院著名养生保健专家张国玺教授欣然为之作序推荐，并被“健康时报”评为重点推荐图书。著名大众健康科普作家、畅销书《细节决定健康》作者纪康宝及中国图书商报资深记者刘观涛、四大名医孔伯华弟子徐弘勋在审阅书稿之后都认为应该为本书倾力推荐，均认定本书是2007年健康养生类图书中不可多得的好书。

《无病一身轻：不生病的养生方式》一书由国内著名养生专家所写，全书用一种全新的养生角度让我们重新审视以往的生活态度及生活方式，并告诉人们人体生病的真相，以及不生病的秘密。书中不仅完整、直观地剖析了以往错误的生活方式，同时又具体、科学、详实地为人们提供了正确的养生方式及不生病的对策。这些方法通俗易懂，简便易行，只要我们能够长期坚持，一定可以做到不生病。

该书并非颠覆和挑战日常生活中的健康常识！而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘！其不仅沿袭了人体健康的基本法则，更是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，是一本值得认真一读的养生好书！

作者介绍:

目录: 序人为什么会生病	12
病是这样生的	12
大部分人是死于无知	13
什么方法能让人不生病	14
Patr1迷信常识引发健康危机	15
你一直信奉的生活常识可能危害生命	15
0维生素也不安全：大量服用维生素会致死	16
◎维生素A过量	16
◎维生素B过量	17
◎维生素C过量	18
◎维生素D过量	18
◎维生素E过量	18
无病不一定就等于健康	19
◎健康的3个误区	19
◎无病有可能是亚健康	20
◎疲劳是亚健康的典型的症状	20
◎身体有没有病可以自己测	21
得病了，身体一定有感觉吗	21
◎糖尿病就是一种反应因人而异的病	22
◎还有哪些疾病最容易被我们忽视	22
重不等于胖	23
◎超重有时是因为肌肉发达	23
◎新的体重测量法	23
小感冒也不要硬挺	24
◎不要对感冒置之不理	24
◎其他常见感冒误区	25
◎预防感冒三步走	26
好食物不代表好营养	26
◎吃得好就等于好营养吗	26
◎漂亮的食物不代表好营养	27
◎新鲜的食物不代表好营养	27
常喝纯净水好吗	28

◎饮水并非越纯越好 29
◎我们该喝什么样的水 29
牛奶真的是十全十美吗 30
◎长期饮用牛奶未必健康 30
◎饮用牛奶的学问 31
碳水化合物就是糖吗 32
◎关于碳水化合物 32
◎膳食纤维可控制血糖 32
◎糖尿病病人吃碳水化合物越少越好吗 33
多吃醋对人体有益处吗 33
◎过量食醋影响健康 33
◎学会适当“吃醋” 34
◎如何吃醋不生病 34
不运动肌肉会变成脂肪吗 34
◎肌肉与脂肪之间是不会相互转化的 35
◎把你的肌肉练透 35
专家谈养生： 35
测试1：您的健商够标准吗 36
Patr2小心疏忽所引发的不幸 37
请随时注意你的身心变化 37
人体的酸化是“百病之源” 39
◎你的身体pH值平衡吗 39
◎身体过酸易致病 39
◎哪些因素使你的身体“发酸” 40
◎走向健康要减酸 41
为什么生病总是在节假日 41
◎娱乐无度造成睡眠不足 42
◎聚会增多造成饮食不合理 42
◎饮酒无度平添疾病 43
衰老也是病 43
◎人为什么会衰老 43
◎衰老是晚年为青春时的透支买单 44
◎防早衰的5大基石 44
全身无力要小心 45
◎全身无力，都是亚健康惹的祸 45
◎正常人为什么会处于亚健康状态 46
◎预防亚健康的“十字方针” 46
精神“太好”也是病 47
◎精神“太好”可能是躁狂症 47
◎你是否有下列症状 47
◎细心呵护防止复发 48
睡不着觉也是病 49
◎为什么会睡不着觉 49
◎长期失眠会生病 49
◎让失眠成为“过去时” 50
贪吃贪睡也是病 51
◎你是否患上了嗜睡贪食综合征 51
◎“睡美人”的烦恼 51
◎贪吃贪睡应及早治疗 52
瘙痒是多种疾病的信号 52
◎瘙痒：别掉以轻心 53
◎很容易使人“上当”的瘙痒误区 53
看尿液变化知疾病 54
◎尿量异常引发的疾病 54

◎尿色异常引发的疾病 54
专家谈养生： 55
测试2：你的“健康余额”还有多少 55
Part3让好身体遇上好食物 56
食物决定健康：人类的疾病，80%是吃出来的 56
瘦人长寿吗 57
◎是胖人长寿，还是瘦人长寿？ 57
◎过于肥胖者多为不良饮食习惯所致 57
◎防止肥胖的6个饮食原则 58
饮食是你首选的医疗方式 59
◎五谷为养 59
◎五果为助 59
◎五畜为益 61
◎五菜为充 62
别人的美食可能是你的毒药 62
◎食物不耐受：美食变毒药 63
◎两大不耐受食物：牛奶和鸡蛋 63
◎因人而异的食物 64
多吃完整食物，少吃加工食物 64
◎油炸食品致癌风险高 65
◎别用果汁代替水果 65
◎“三高食品”营养很低 65
“单腿”食物益健康 66
◎“单腿”食物的营养价值 66
◎亦食亦药的“单腿”食物 66
生病时最好别吃的水果 67
◎吃错了适得其反 67
◎对症而吃的水果 68
半成品食物容易致癌 68
◎半成品食物的最大缺陷 69
◎甜食是癌细胞的最爱 69
多吃新鲜富含酶的食物 69
◎酶是什么 69
◎酶的作用 70
◎富含酶的食物 70
气味是营养信号，闻着好就是“对你的身体好” 71
◎气味影响食物口味 71
◎有些食物的气味是男性的“春药” 71
别滥吃有食品添加剂的食品 72
◎哪些食品添加剂存在于我们的饮食中 72
◎食品添加剂：剂量决定危害 72
生锈食物让你越吃越老 73
◎高脂肪高胆固醇食品 73
◎含铅食品 73
◎腌制食品 73
◎霉变食物 74
◎过氧脂质 74
偏食是健康的最大敌人 74
◎偏食，你会是一个怎样的人 74
◎偏食导致的疾病 74
◎偏食会导致钾缺乏 75
专家谈养生： 75
测试3：测测你的饮食健康指数 76
Part4习惯是最好的医生 78

好习惯是健康良药，坏习惯是健康毒药 78
习惯大于遗传，习惯改变基因 78
◎疾病多由生活习惯所致，而非遗传导致 78
◎习惯也可以改变基因 79
能会让你生病的生活习惯 79
◎饭后倒头就睡 80
◎饭后松裤带 80
◎吃太咸的食物 80
◎跷二郎腿 80
◎眯眼看东西、揉擦眼睛 81
不良生活习惯导致“夫妻癌”发病率上升 81
◎不良生活方式过于相似是祸根 82
◎预防“夫妻癌”的10种生活方式 82
“三间”养生健康一生：早间、午间和晚间 82
◎早间养生重在“练” 83
◎午间养生重在“休” 83
◎晚间养生重在“松” 83
养生六字诀：少吃、多动、早睡 84
◎少吃更健康 84
◎多动祛疾病 84
◎早睡好处多 84
养生三忌讳：晨酒、晚茶、黎明色 85
◎晨酒 85
◎晚茶 85
◎黎明色 85
饭吃八分饱，充分咀嚼好 86
◎八分饱，肠胃好 86
◎充分咀嚼显年轻 86
日常保健中5个“不能等” 86
◎不能等渴了再喝水 86
◎不能等病了再体检 87
◎不能等急了再如厕 87
◎不能等困了再睡觉 87
◎不能等饿了再吃饭 87
每天起床后喝杯水有益健康 87
◎晨起喝水，防止便秘 88
◎晨起喝水，冲刷肠胃 88
◎清晨喝水，清醒大脑 88
凉白开水对人体健康最有利 88
◎生水不宜健康 89
◎喝水就喝凉白开 89
睡前洗脚，胜吃补药 89
◎人脚掌上穴位多 89
◎睡前洗脚 90
胖人吃药更易中毒 90
◎高脂食物和肥胖会引起肝酶的变化 91
◎肥胖会影响一些药物性能 91
为了健康，要少坐多蹲 91
◎久坐不动宜生病 92
◎面壁下蹲能健身 92
饭后8件事谋杀你健康 92
◎饭后吃水果 93
◎饭后喝浓茶 93
◎饭后吸烟 93

◎饭后洗澡 93
◎饭后饮水 93
◎饭后散步 93
◎饭后唱卡拉OK 94
◎饭后开车 94
生活中利于健康的最佳姿势 94
◎睡眠的最佳姿势 94
◎思维的最佳姿势 94
◎行走的最佳姿势 94
◎骑车的最佳姿势 95
◎服药的最佳姿势 95
工作凶猛：警惕心身耗竭综合征 95
◎长期紧张是诱因 95
◎放松最关键 96
男人醉酒3个月后才能生育 96
◎男人醉酒后精子质量下降 96
◎醉酒一次3个月才能恢复 96
“是药三分毒”是真理 97
◎西药有副作用 97
◎中药也是药 97
◎非处方药也有毒性 98
专家谈养生： 98
测试4：你的生活习惯正确吗 98
Part5会活不生病 100
养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡 100
食养生是对生命的营养储备 101
◎饮食是“精、气、神”的物质基础 101
◎好营养造就好身体 102
◎好食物的坏吃法 103
眠养生是对生命的充电 104
◎好的睡眠胜吃补药 104
◎睡眠不足麻烦多 105
◎先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提 105
◎睡眠条件：天时、地利、人和 106
性养生是对生命阴阳的协调 106
◎以性养生：和谐的性爱使人拥有活力 106
◎别让这些因素干扰了你的性生活 107
◎房事能生人也能杀人 107
◎为你的性欲加点活力剂 108
慢养生是节能养生的绝招 109
◎要想不生病，先给生命刹刹车 109
◎想要慢，多做减法 110
◎快节奏里的慢符号 110
◎玩的学问：慢生活没有固定的模式 111
静养生是对生命的轻抚 112
◎静养生的实质是养心 112
◎冥想是最好的静养 112
◎动静结合：养身要动，养心要静 113
四时养生是调整健康的重大法宝 113
◎春季养生重在养肝 114
◎夏季养生重在养心 114
◎秋季养生重在养肺 115
◎冬季养生重在养肾 115
专家谈养生： 116

测试5：你的生活方式是否健康 116
Part6为什么老奶奶的寿命比老爷爷长 117
聪明人知道如何更好地去运动 117
生病源于“过用” 118
◎生病起于过用 118
◎运动养生讲原则 119
过度运动有百害而无一益 119
◎过度运动谨防猝死 120
◎过度运动影响儿童智力 120
有氧运动是长寿的捷径 121
◎让人着迷的有氧运动 121
◎哪些有氧运动利养生 122
步行是最好的运动 122
◎要健康，多步行 123
◎步行健身方法多 123
◎步行健身讲技巧 124
按摩也是一项有益的运动 124
◎常按摩，好处多 125
◎自我按摩防病又养生 125
◎关于按摩的建议 126
“高尔夫球打不好”才是最高的荣誉 127
◎高雅的高尔夫球运动 127
◎高尔夫球技愈差愈好 128
运动，应该选择适合自己的 128
◎因人而异 128
◎因人而异 129
◎因病而异 129
运动要警惕清晨“魔鬼时间” 130
◎为什么发病高峰多在清晨 130
◎避开“魔鬼时间” 130
专家谈养生： 131
测试6：你的运动量够不够 131
Patr7快乐的身体不生病，生病的身体不快乐 131
调和七情，和悦一生 131
医药不是健康的救星 132
◎心态是健康的第一要素 132
◎让健康从心开始 133
最该储备的不是药物 133
◎爱心贮存不可少 133
◎乐观储蓄更健康 134
心理压力是致病之源 134
◎消化性溃疡是典型的压力症状 135
◎压力会导致心血管疾病 136
◎过度压力会使致癌的危险性提高 136
◎压力会使人自杀 137
变换心境等于变换生命 137
◎心境决定心情 138
◎面对挫折改变心境 138
感情波动是生病的信号 138
◎心理波动是身体失调的前奏 139
◎生病的心理前兆 139
身心健康来自“生活质量” 139
◎生活质量关键在于人们的主观感受 139
◎生活质量重于生活方式 140

◎提高生活质量的7个好习惯 140
专家谈养生： 141
测试7：测测你的开心指数 141
Part8无病小养加保养，有病大养要长养 142
大病要养，小病要抗，无病要防 142
养生无大道，小道亦奏效 142
◎养生重在生活点滴 142
◎养生十六宜 143
◎养生十六忌 144
能活100岁，不过80年 145
◎人活百年不是梦 146
◎轻松活到100岁 146
◎良好饮食习惯祛病又延年 147
1两的预防胜过1磅的治疗 148
◎上医治未病 148
◎好的医生是让人不得病的医生 148
自己是最好的医生 149
◎健康的钥匙在自己手中 149
◎健康九成靠自己 150
◎时间也是最好的药物 150
病，除了治，关键还要靠养 151
◎生病宜吃淡 151
◎住处讲卫生 151
◎生活有规律 152
◎动静要结合 152
专家谈养生 152
测试8：测试你还剩下多少命 152
· · · · · (收起)

[无病一身轻_下载链接1](#)

标签

养生

无病一身轻

排毒

常识

学会生活

孔令谦

喻智于俗

中医养生

评论

中心馆借 外公家看 <http://book.douban.com/review/1636731/>

老生常谈，整个一个十万个为什么的初级版，还没经过排序整理！乱七八糟，看到哪是哪的感觉。只能当做随笔看看了。

多好的书啊：)

不生病的养生方式

[无病一身轻 下载链接1](#)

书评

『找碴』 1.P48第三段，首行多空了一格。
2.P63第五、六、七段，“.”后多空了一格。
3.P222第一段最后一行“悲伤脾”，应为“思伤脾”。（见《走近中医》P83）
『知道』

1.香蕉可解酒。下回再遇上要吃酒的班级活动，小样先准备几根香蕉，一旦要晕了，就吃香蕉，吃完继续干。 ...

[无病一身轻 下载链接1](#)