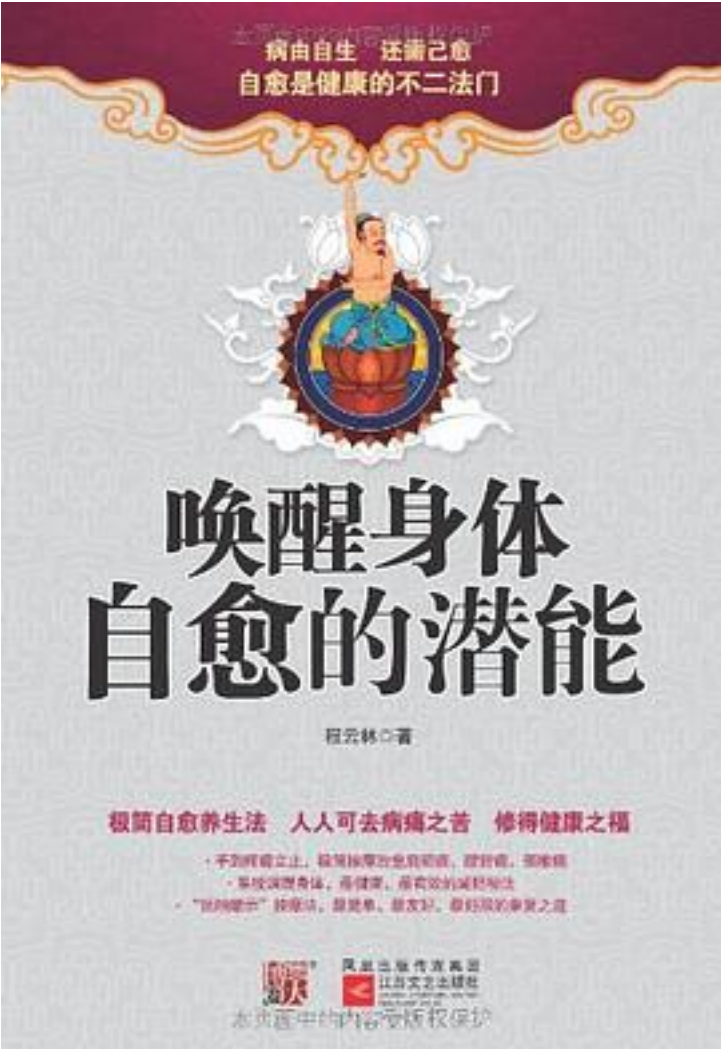


唤醒身体自愈的潜能



[唤醒身体自愈的潜能_下载链接1](#)

著者:程云林

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787539935546

《唤醒身体自愈的潜能》内容简介：古人老是说，师法自然，天人合一。一座大山，是山脚的压力大还是山顶的压力大？山脚！对不对？山顶冷还是山脚冷？山顶！所以，古人总是让自己的脚暖和一点（多用热水泡脚比吃什么补药都强），而头保持冷一点。这样就很轻松地使脚部的压力大于头部，淋巴循环更顺畅。人体的免疫能力更好，生病的概率自然也就大大降低。

“震尾椎骨”对颈椎问题有十分明显的疗效。方法是用拳轻轻地敲尾椎最下面，不需要用太大的力，就是轻轻地敲，每天敲五分钟左右。

平时我都要朋友们，用手捋过胃经的人迎穴，从上而下轻轻地捋。一来缓解压力，使人心里安静，二来这是胃经通达面部的关口，多抚摸，可以让气血充盈，祛斑美肤，面色也会大有改观。

太溪，加上太溪向上两指处的复溜，补肾就可以初见成效了。“复溜”从字面上可以理解为“让不动的液体重新流动起来”，与太溪相对应。两个穴位每天按上三五分钟，比吃多少六味地黄丸都管用。

作者介绍:

目录:

前言

第一章求本溯源谈健康

养生无小事--从古人的枕头说起

重要的是“健康”，而不是“病”

西医“以毒攻毒”，中医“不攻自破”

西医--科学严谨，以“毒”攻毒

中医--身心合一，“不攻自破”

只要能唤醒人体自愈力的疗法，都是好疗法

只有身体自愈的能力能够解救我们

症状不是我们的敌人

“身”病也需“心”药医，心舒畅，身平安

会“哭”的人更长寿

心向善，身体也向善

换个角度看世界，健康来自好心态

生命不一定在于运动

清晨运动要不得

运动要与阴阳相应

自愈是健康的唯一途径

第二章自己是身体最好的药

巧施经络按摩，手到疼痛立止

疼痛让人变笨

肩颈疼痛寻三焦

后背疼痛刮痧解

下梁不正上梁歪，颈椎问题综合治

应手而愈的腰腿疼痛

这样减肥才健康--减肥是个系统工程

一切都是最好的安排，环肥燕瘦总相宜

系统调理身体，减掉臃肿体态

女人宽心就是福--妇科疾病轻松调养

女人也要有“像大海一样宽广的胸怀”

常按妇科要穴，疾病轻松解决

爱抚治疗儿科百病

补身先补肾，补肾有绝招
肾为先天之本
食物相应能补肾
揉捏双耳，健肾壮腰
按摩补肾，简单有效
热水泡脚，事半功倍
补钙正当时
健康就是美--由内而外的美容绝招
“美人”就是健康的人
内在美才是真的美
简单有效的美容小招数
经络通畅，健康无忧--新编经络锻炼法
第三章唤醒身体自愈的潜能
紧张和压力是病痛之源泉
紧张和压力是一切病痛的源泉
右脑是通往健康之路的捷径
沟通意识与潜意识是消除病痛的根本
呼吸、睡眠--人生最重要的两件事
生死存亡皆在于“气数”
睡觉就是最好的治疗
唤醒潜意识的四个条件
深呼吸，智慧健康自然来
放松，更好地与潜意识沟通
想象力--身体独有的双向沟通语言
正面的暗示可以让人健康长寿
这样沟通潜意识最舒服、最安全、最有效
第四章人人可修的自愈方法
适合每个人的“抚触暗示”按摩法
准备工作
起手式
全身松弛之无声地催眠
头部按摩
胸腹部按摩
手与臂的按摩
腿脚的按摩
启动阳气的背部按摩
外一章云林学步--走运中国
．．．．．[\(收起\)](#)

[唤醒身体自愈的潜能_下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

唤醒身体自愈的潜能

潜能

灵修

爱自己

当当

评论

这本书很好的，里面有一些实例来解析我们生活一些症状，并提出一些以按摩穴位的方法来自我恢复健康，其实我们身体有一个自愈的功能

持续的疼痛，会造成情绪的焦虑或抑郁。而焦虑抑郁也会反过来加深疼痛感。所以有时候会出现这样的情况：疼痛源已经消失，然而痛感仍在。除了医药与治疗，人更需要同自己的潜意识沟通，唤醒身体自愈的能力！

很棒，改变了我对中医的看法，就像治水，西医用堵，中医用疏，西医头疼医头脚疼医脚，中医则讲究一个系统，全面地看待病因。
抚触暗示按摩法，通过催眠，穴位按摩促进自愈。这套方法不知道有没有用，我估计按完之后，完全没有用，心理安慰还是有的。

好书！

[唤醒身体自愈的潜能_下载链接1](#)

书评

这几天，叔叔去补牙，回来后心有余悸：“哎，这补牙真受罪呀！”

大家全笑了：“补牙哪里有不受罪的呀？”

“倒真不是因为疼，是恐惧，太可怕了！”

“可不，上次我牙疼的受不了，去了口腔医院，人家医生才开了那个小钻子，刚听到‘
嗞~’的一声响，我就从椅...

[唤醒身体自愈的潜能 下载链接1](#)