

态度决定健康



[态度决定健康_下载链接1](#)

著者:上善若水

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2010/5

装帧:

isbn:9787214061812

第一本直面中国社会老龄化问题的健康养老书

首次完满解答中老年人最关注、儿女最惦记的健康话题

篇篇堪称经典，句句激励人心

现在，90%的中老年人都生活在对疾病、衰老的恐惧中，医院、保健品广告的欺骗中，以及对子孙的惦记中……面对这些，中老年人要拥有一种怎样的态度呢？

本书由一位曾经病痛缠身、50岁开始学中医的母亲所写。她所经历过的病痛，如高血压、头痛、失眠、便秘、老寒腿、心慌等，非常全面地反映了现今中老年人面临的健康问题。书中，她将多年的求医心得倾囊分享，并教给大家一种面对疾病、衰老时活得有尊严的态度。

这种态度是：不把健康的砝码押给医院，不把养老钱花在保健品上，不把晚年的幸福寄托在孩子身上。只要您在内心建立这样的坚定信念，那么将无惧任何疾病，重获身心健康之喜。而且，当这种态度在您身边普及开后，广大中老年人的健康问题将得以彻底解决，您也会越活越开心。

○绝不要把健康的砝码押在医院、保健品、儿女身上。

○没病不要瞎琢磨，有病不要往最坏处想。

○人不怕得病，就怕不反思。

○正确的养生就是“好好吃饭，好好睡觉”。

○打不过疾病时，就画地为牢，给它一块领地，谁也别闹谁，一起活着。

○感恩越多，健康越多。

○老人有什么东西担心，一定要说出来让儿女帮忙解决，不要让“心魔”伤身”。

○人该有点“250精神”，开开心心过一天。

作者介绍:

潘品，军人后代，大鸣大放产物，遗落残疾，敢说敢当。做工27年，颗粒无收，病痛缠身。提前退休，写博释怀，网名：上善若水。因缘会中医，念书上学，自调身心，节俭易行，获重生喜悦。叩谢苍天恩泽，愿广种分享，众生皆幸运。

目录: 前言 人老了，更明白健康的可贵
第一章 后半辈子，该给自己身体造福了
把健康的砝码押给自己
有病别往最坏处想
不怕生病，就怕病难医
为什么很多人的病都不能断根
巧用中医六大法，多年旧病不复发

疏通经络，百病不请自去

不知病，焉知福

第二章 疏通一条经络，人就多一分快乐

疏通经络时必守的三大纪律

气顺人通畅

——打通肺经和大肠经对身体有什么好处

岁数越大，越要护好自己的“后天之本”

——打通胃经和脾经对身体有什么好处

心与小肠心连心

——打通心经和小肠经对身体有什么好处

“东家”与“掌柜”要双赢

——打通膀胱经和肾经对身体有什么好处

人体莫名不适自己调

——打通心包经和三焦经对身体有什么好处

患难之时见真情

——打通胆经和肝经对身体有什么好处

阴阳和谐，身体才可鸾凤齐鸣

——打通任督二脉对身体有什么好处

不花钱的健康智慧

第三章 春夏秋冬，养生真趣各不同

春眠不觉晓，处处防风寒

菊花夏枯草，专治春季眼睛干痒

膻中拔罐，巧去胸中烦闷

拔通胆经“环跳穴”，腿脚利索多了

夏季胸闷心慌，疏通心包经

夏季不欠账，秋季免交租——排除湿热的祛暑套餐

咳嗽，在肺经上一拔罐就好

秋雨来，天渐凉——搓手腕可护肺

冬季是专调老病的好时机

第四章 自愈有道

得病没关系，就怕不反思

——3只罐，拔走8年的老寒腿

让血压“大盘”由红翻绿

要想不腰痛，委中、委阳求

千金难买的通便良法——拍肺经

刮肚子，瘦腰最快

不得乳房疾病的智慧

补什么都不如补觉

如何让自己的亲人睡得又香又甜

头痛为什么要医脚

牙疼穴，瞬间止牙疼

口舌生疮，刮痧立消

多留意父母的“小动作”

“上火”最好治

不用一片药，半天灭感冒

化去旅行中的“晕”相

——晕车、晕船、晕机的自疗法

温灸，我爱死你了——温灸的多种神奇家用法

第五章 衣食住行里的不生病智慧

多吃五谷杂粮，哪怕什么病和灾

米汤、米饭，就可把浑身的小毛病轻松化解

吃豆有讲究

大菜至朴——自制健康大拌菜

秋凉吃葡萄，生津又养阴

饮食自倍，多伤脾胃
春天来了，要让身体舒服地发芽
——春天起居穿衣的智慧
腰不好的人，穿的鞋多半有问题
家居没摆好，当心惹病上身
向鱼学习——游泳通经络的智慧
流大汗的健身方式绝不可取
泡脚是中老年人最好的运动
第六章 为健康加油
有劲儿生气，不如找地儿出气
感恩的人，一辈子都健康
放下担心，少生病
人累心不累，健康自相随
心病为什么会引发慢性咽炎
事不隔夜，心不存怨——解脱郁闷有妙法
不关心老人的精神问题，到时后悔都来不及
健康能押给保健品吗
辞旧才能迎新——如何自辨寒热虚实
养生犹如工厂保养设备
疑心真能生暗病
找中医看病，别做考官
附录 人体十四条经络通畅方案一览表
· · · · · (收起)

[态度决定健康_下载链接1](#)

标签

2012

评论

[态度决定健康_下载链接1](#)

书评

[态度决定健康_下载链接1](#)