

健康向你走來 ——自我保健[®]

牛 飏 ◆ 编 著

东南大学出版社

江苏省为你健康俱乐部推出

健康向你走来

——自我保健[®]

牛 飏 编著

东南大学出版社

内 容 提 要

本书是集保健观念、伦理、思维方法、心理、饮食、运动、生物钟、全息疗法(推拿、按摩、刮痧、灸、耳压、手压、足压等)、生活方式性疾病防治为一体的自我保健系统知识读物。作者对浩如烟海的保健知识进行高度提炼,能让读者在很短的时间内全面掌握保健方法论和心理、饮食、运动、全息疗法,以及心脑血管病、癌症自我自然综合防治的精髓,并提出独具特色的以自我疗法、自然疗法、传统疗法为主体的 CN 健康百岁组方和 CN 调节法。更精彩的是本书第一部分就从社会、道德、人生、人口、医学和经济的发展高度认识自我保健,提出健康第一、自我保健、自然调理三大理念和生命在于和谐的方法论,耐人寻味。本书既是自我保健指导书,又是一本人生指导书,虽是为老年人写的,但也是所有人的必读书。

图书在版编目(CIP)数据

健康向你走来:自我保健/牛飏编. —南京:
东南大学出版社,1995.8(2001.10 重印)
ISBN 7-81050-210-7

I. 健... II. ①牛... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071210 号

健康向你走来——自我保健

牛 飏 主编

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

江苏省新华书店经销 南京京新印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 12 字数 310.2 千

2001 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

定价:16.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向承印厂调换)

人生必修 馈赠珍品

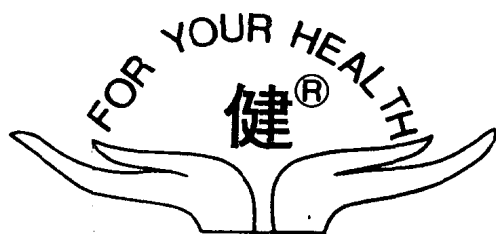
健康是幸福的伴侣

找不到比赠送健康更好的礼品

找不到比送您健康更能表达我心愿的方式

请收下这本《健康向你走来》

她伴随你也许能给你带来永远的健康和幸福



赠送人(签字)

为你健康

年 月 日

中国老年学会会长

惠风老人

丙子年子月 张子范



修 订 前 言

本书 1997 年出版后,半年多时间就一售而空,有些关心他人健康的热心读者购了几十本书送给亲朋好友,一些读者朋友还提了许多十分有见解的建议,实在令作者感动。特别要感谢原中国老龄协会张文范会长(现任中国老年学会会长),将此书送给许多住京的老领导同志。感谢邳州市原人大主任吴作义老人推荐出一千多本书。许多朋友和单位、组织来信或来电要求修订,本人因工作较忙一直拖延至今才完稿,在此表示深深的歉意。

根据许多读者和出版社编辑的建议,在原书的基础上作了进一步充实和结构调整,主要增添了保健思维方法、保健知识结构和展望、心理保障等内容,删去了气功部分,压缩了生物钟养生内容,充实了尿疗最新信息资料等。特别是本书更突出和贯穿了生命在于和谐的思想。

作者希望继续得到读者的厚爱,聆听读者对本书读后的意见,以利下次再版时进一步完善,对广大读者更有益。

——作者

导 读

目前,市场上保健知识有传统保健文化、有医学阶段性研究成果、有个人经验、有企业保健商品宣传,是个大杂烩。总的来说有三个特点:一是对保健影响较大的非医学知识如观念、伦理、思维方法等相对缺乏;二是保健读物浩如烟海,让人无所适从,抓不住重点;三是对许多现象和实践有效方法以及个人经验,还难以做出满意的科学解释,保健科学研究滞后于保健实践。本书针对这三点,在写作上力求做到三个突出:

一是突出观念、伦理和思维方法。许多保健问题不是医学所能解决的,如心理上不重视健康,环境生态的破坏,人与人之间关系紧张,社会治安下降,劳动无安全保障,有毒食品和有害危险用品泛滥等等,要靠道德提升,法制建设和完善,政府和全社会人人担负起责任来解决。

二是突出重点,兼顾系统全面,深入浅出,以利短期速成。只要花费两天时间,就可以抓住保健的精髓,终生享用,终生受益。

三是突出实用性,行之有效。本书汇集了一些医学研究成果、传统的经验和民间有效方法。有些有效方法还有待科学解释和探讨。

本书个性色彩较浓,更期待广大读者进一步实践、丰富和完善。

本书共分五个部分和十二个重点:五个部分是自我保健整体思考、心理保健、饮食保健、运动保健、全息保健;十二个重点是做一个好人,全面、平衡、适当、卫生的饮食保健原则,倒行、爬行、蛇行+适当运动量,生物钟养生,保持微笑,三点最佳全息健身法,性

保健,第三状态保健,健脑,戒烟戒酒,战胜前三位死因性疾病,防毒、排毒、解毒。

阅读本书顺序:先看目录,对本书的内容和框架有一个整体初步的了解→再读第一部分的“观念先行”,建立健康第一、自我保健、自然调理三大理念→再读“保健思维方法”,建立科学的保健思维模式→再读“CN 健康百岁组方”,掌握自我保健、健康百岁的基本方法。一般人时间少,一口气先读到此就可以了,最多只需半天时间。以后有时间有兴趣再读。如果你身体不健康,或你的家人身体不健康,或你想为更多的人健康服务→再读“CN 调节法”(自我自然综合调理)。再根据需要读第二部分到第五部分有关内容。

如果你还有什么问题不理解,或愿意和我们一起推广自我保健,为社会做点好事,请与我们联系。永久联系地址:南京市汉中门大街 99 号 7-207 信箱,邮编 210029,电子信箱:niubiao@263.net

牛 彪

2001 年 10 月 1 日于南京

目 录

保健纵横

自我保健 人人医学

第一章 观念先行	(3)
第一节 健康第一	(3)
第二节 自我保健	(12)
第三节 自然调理	(25)
第二章 保健思维方法	(30)
第一节 生命在于和谐	(30)
第二节 中国传统医学常用的思维方法	(42)
第三章 保健知识框架和展望	(48)
第四章 CN 健康百岁组方	(61)
第五章 CN 调节法	(90)
第一节 CN 调节法概述	(90)
第二节 CN 调节法诊断登记表	(92)
第三节 CN 调节法处方设计	(100)
附:自我保健(要点)考试题	(104)

心理保健

立志做好人,自信而不固执,
是打开心理大门的两把金钥匙

第六章 心理与健康	(113)
第一节 何谓心理	(113)
第二节 心理与健康	(114)
第三节 心理健康	(120)
第四节 心理保健的主要任务	(121)
第七章 立志做好人,攀登人生三个高峰	(123)
第一节 好人长寿	(123)
第二节 向百岁老人郑集学习,攀登“人生三个 高峰”	(129)
第八章 培养优秀心理品质	(134)
第一节 自信而不固执	(134)
第二节 自知者明	(137)
第三节 主动、创新、超越、完美	(139)
第四节 保持微笑	(142)
第九章 健 脑	(146)
第十章 适应角色	(150)
第十一章 情绪的调控	(156)

第十二章 睡眠保健	(158)
第一节 睡得着	(158)
第二节 睡得香	(160)
第三节 做好梦	(162)
第十三章 性保健	(166)
第十四章 面对死亡	(177)
第十五章 中国传统心理保健	(182)

饮食保健

人为活着而吃,不为吃而活着

第十六章 营养学基础知识	(193)
第一节 人体所需营养素	(193)
第二节 合理营养	(216)
第三节 常见营养问题	(230)
第十七章 饮食卫生	(234)
第一节 食品污染和变质	(234)
第二节 个人难以避免的食品污染问题	(235)
第三节 个人常见饮食卫生问题	(237)
第十八章 中国传统饮食保健	(240)
第一节 对食物的认识	(240)
第二节 饮食保健方法	(243)
第三节 常用有保健疗效的食品	(245)

第十九章 保健食品	(255)
第一节 保健食品的作用	(255)
第二节 保健食品的分类	(256)
第三节 保健食品的发展趋势	(257)
第二十章 饮食疗法	(260)
第一节 饮食疗法的基本理论和方法	(260)
第二节 介绍几种特殊的饮食疗法	(263)
第三节 常见病饮食疗法	(272)

保 健 运 动

向人们推广倒行、爬行、蛇行 + 适当运动量

第二十一章 保健运动基本知识	(283)
第一节 概述	(283)
第二节 运动种类与保健	(285)
第三节 保健运动的基本作用	(289)
第四节 保健运动的基本原则	(291)
第五节 保健运动的注意事项	(292)
第二十二章 常用保健运动	(295)
第一节 返祖运动	(295)
第二节 交替运动	(296)
第三节 有氧运动	(297)
第四节 矫正运动(礅谷疗法)	(299)
第五节 仿生运动	(301)
第六节 自发动运动	(304)

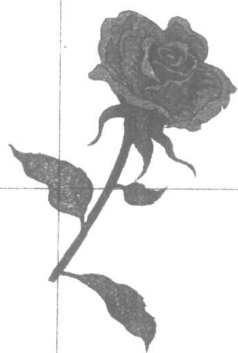
第七节 禅舞	(305)
第八节 夫妻家庭保健运动	(309)
第九节 健脑运动	(310)
第十节 水平运动	(311)
第十一节 相反运动	(312)
第十二节 颤抖运动	(312)
第十三节 内脏运动	(312)
第十四节 散步	(312)
第十五节 急步走	(313)
第十六节 转眼球运动	(314)
第十七节 叩齿运动	(315)
第十八节 提肛运动	(315)
第十九节 平衡运动	(316)
第二十节 脊柱运动	(316)
第二十一节 胸、腹部运动	(316)
第二十二节 拍打运动	(317)
第二十三节 悬挂运动	(317)
第二十四节 震动	(317)
第二十三章 常见病的运动预防	(318)

全息疗法

最佳全息健身点——腰、脐、
头顶、脚心、颈、足三里

第二十四章 概 述	(325)
第一节 全息疗法基本理论	(325)
第二节 全息疗法的主要优点	(325)
第三节 全息疗法常用操作方法	(326)

第四节 全息疗法的注意事项	(327)
第五节 全息疗法的要点	(327)
第二十五章 第二掌骨侧全息诊疗法	(329)
第一节 第二掌骨侧全息分布规律	(329)
第二节 第二掌骨侧全息诊断方法	(329)
第三节 第二掌骨侧治疗方法	(330)
第二十六章 脊柱全息诊疗法	(332)
第一节 脊柱的全息分布规律	(332)
第二节 脊柱全息诊断方法	(332)
第三节 脊柱全息治疗法	(333)
第二十七章 耳全息诊疗法	(338)
第一节 耳廓表面全息分布规律	(338)
第二节 耳全息诊断方法	(342)
第三节 耳全息治疗法	(343)
第二十八章 手全息诊疗法	(348)
第一节 手的全息分布规律	(348)
第二节 手的全息诊断法	(348)
第三节 手全息治疗法	(349)
第二十九章 足部全息诊疗法	(355)
第一节 足部全息分布规律	(355)
第二节 足全息的诊断法	(361)
第三节 足全息治疗法	(361)



保健纵横

自我保健 人人医学

第一章 观念先行

第一节 健康第一

健康,是人类生存、发展、享乐的基本条件,是资源,是幸福,是美的境界,是长寿的基石,是神圣的人权,是人类自始至终追求和创造活动中赋有魅力的主题,是万物及其生命的最佳存在状态和最原始的、最基本的、最本能的意志。

人最宝贵的是生命,生命只有一次,生命需要健康。不同的人或一个人不同的时期对健康的体验和理解不尽相同,但大多数智者在“健康很重要,健康很珍贵”这一认识层面上是不会有争议的。

名人谈健康

以下摘录一些名人对健康的认识,供参考:

法国物理学家居里夫人说:“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说:“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

我国教育家陶行知说:“忽略健康的人,就等于在与自己的生命开玩笑。”

英国哲学家培根说:“健康犹如真正的朋友,不到失去的时