

<<要健康就要养好肺>>

图书基本信息

书名：<<要健康就要养好肺>>

13位ISBN编号：9787538440973

10位ISBN编号：7538440976

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：徐孝锡

页数：219

字数：200000

译者：金晶

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>

<<要健康就要养好肺>>

前言

随着医学的发展，鲜为人知的疑难病症一一被人们攻破，曾经强悍无比的病魔如今看来不堪一击，人们的寿命也随之延长。

怎样才能活得更长、更精彩，是所有人的向往。

但是当前摆在我们面前的棘手问题就是，一边摆脱着“老式”疾病的困扰，一边却不得不面对“新式”疾病的挑战。

时下比较流行的“新时代”疾病包括过敏性湿疹（异位性皮炎）、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎（蓄脓症）等，这些疑难疾病及其顽固病症一直困扰着人们，也影响着人们的日常生活与工作。

令人欣慰的是，随着这些顽症的一一暴露，各大报纸、杂志、广播、网络等大众媒体也开始重视有关健康的信息传播，各种各样的疾病防治方法与治疗手段、各色名医名方充满了人们的生活。

正因为这样，现今人们对健康生活、长寿、营养汲取等方面的知识几乎不亚于专业人士。

即便如此，大多数人对健康的了解还只是处于一知半解的阶段，抓不住主因，也就难以达到心中的健康目标。

虽然人们常说多走、多摄入营养、多健身有助于保持健康体态，但事实上所有这些都如我们在生活中健康自然地呼吸来得重要。

<<要健康就要养好肺>>

内容概要

我们常说“人活一口气”，这不仅仅是催人上进的激励话语，更包含了健康养生的概念。“气”是人生命的根源，保护正气就是保护生命。

其实大多数疾病都与肺功能失调有关，肺脏的损伤是因，疾病是果。

强化肺脏功能不仅能够彻底根治过敏性湿疹、扁桃体炎、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎等现代人易患顽疾，还有像心脑血管疾病、高血压、低血压、偏头痛这些看似与肺脏无关的疾病，其实都可以通过增强肺部功能来有效缓解，并最终彻底治愈。

无须大动干戈，平躺就能治病。

放松全身、抬起上身、后脑和臀部触地，1分钟后还原，每天3—5次，立即解除颈肩疲劳、促进全身血液循环。

长期坚持可有效预防呼吸系统疾病，对缓解哮喘和鼻窦炎症状有奇效。

作者36年临床经验总结，独门秘制中医食疗配方，无任何副作用。

单说感冒吧，在有初期症状或嗓子不舒服时，只需饮用生姜大枣茶，就能缓解症状，还能温暖身体，是带给自己和家人健康的美味。

肺脏就像“不会哭的孩子”，不到严重时感觉不到任何异常。

一旦出现症状，就已经错过了最佳治疗期，医生们也都束手无策了，不要等到这时才想起健康的珍贵。

从现在开始，守护自己和家人的健康，要健康就要养好肺！

<<要健康就要养好肺>>

作者简介

徐孝锡，1966年毕业于韩国庆熙大学中医专业，一直从事中医临床与研究，对肺脏相关病症的治疗具有独特见解。

有36年的临床经验，对治疗过敏性湿疹、扁桃体炎、鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎、成长障碍、肺癌等与肺脏健康具有密切关联的几大病症有深入研究。

曾在韩国的“和平Tv”栏目

<<要健康就要养好肺>>

书籍目录

作者序 健康——让我们自己掌握前言 健康生活的奇迹第一章 肺脏——生命之源 健康，您有所不知 维持生命的第一层防护膜 肺脏的构成中没有肌肉 感冒，肺脏功能的预警机制 抵御感冒的卫士 为何夏季易患感冒 孩子感冒不容小觑 影响肺脏功能的“罪魁祸首” 压力过大，肺脏也会变得忧郁 禁烟！
禁烟！
禁烟！
严禁吸烟 大气污染对人体的危害 我们的身体需要休息 从皮肤判断身体健康 皮肤是小型呼吸系统 毒素堆积导致过敏性湿疹 呼吸顺畅、皮肤也变得滑嫩 肺脏——人体的免疫中心 免疫系统中心——白血球和淋巴细胞 人体内的神医 感冒 = 免疫功能低下 肺脏——人体内的清道夫 给肺脏换气、让它运转起来 干净的肺脏让肠道健康起来第二章 肺脏失调，身体开始“叛乱”了第三章 重拾健康，强化肺脏功能第四章 改善肺脏功能的运动和生活习惯第五章 肺脏健康的饮食疗法

<<要健康就要养好肺>>

章节摘录

抵御感冒的卫士 第一章 肺脏——生命之源 感冒，肺脏功能的预警机制 抵御感冒的卫士 先让我们分析一下人体为什么会“感冒”。西医将“感冒”解释为由病毒引起的感染性疾病；中医则认为感冒是因气血不畅从而导致的身体机能衰退，进而引起的鼻腔、支气管、肺脏等呼吸系统疾病。

感冒也叫“急性传染性鼻炎”，俗称“伤风”。所谓“鼻炎”，就是“鼻”和“炎”的组合，“鼻”指的是“鼻腔”，而“炎”指代“火气”。这一构词形式，淋漓尽致地体现出了人们对感冒症状的感受，即患上感冒，鼻涕不止，鼻腔中如火烧般痛苦难耐。

一旦遭遇感冒病毒，首先受到攻击的就是鼻腔，而鼻腔属于呼吸系统，呼吸系统的中心正是肺脏。由此看来，肺脏功能衰退势必导致偏弱体质的人，更容易受到流感病毒的侵扰。

为何夏季易患感冒 金基秀（28岁）自高中毕业就在银行工作，已有十余年。虽然邻居们都羡慕她拥有一份稳定的工作，夸赞她为人稳重，将来会是一等一的好儿媳，但金基秀心中却有说不出的苦衷。

别人一年也就患上一两次感冒，自己却平均每个季度感冒一次，而且每次换季和盛夏季节尤为严重。年纪尚轻，身体也不算消瘦，却整日因为感冒而受苦，实在是令人无奈。

起初，金基秀都会坚持不吃药，试图用自身的免疫力来击退病魔。但事与愿违，感冒从来不会轻易好转，至少也要病快地过上一周，才会有所好转。而且金基秀一旦感冒，不仅会鼻涕不止，扁桃体还会肿胀发炎，喉咙如针扎般疼痛难忍。一到夏天，因为开空调的缘故，手脚总是冰凉，有时还能感觉到透心的寒气。夏季感冒，都说连小动物也不会得，金基秀却因夏季感冒，不得不考虑离职静养。

……

<<要健康就要养好肺>>

编辑推荐

《要健康就要养好肺》介绍了：从日常小病到生死大病、从儿童长个到成人顽疾，告诉您，原来这些病症要从调理肺脏来治疗。

详解5种氧运动和12种家庭正气操，结合10种日常食物的特殊功效、独门秘制26道养生茶餐，无须刻意用药，祛病的大药就在您身边。

只要养好肺脏，身上的多种疑难杂症都会不治而愈，甚至连感冒发热、头痛疲劳等小毛病都终生不会降临。

<<要健康就要养好肺>>

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>