

<<由梦说健康>>

图书基本信息

书名：<<由梦说健康>>

13位ISBN编号：9787802256491

10位ISBN编号：7802256496

出版时间：2009-5

出版时间：新星

作者：李思博

页数：239

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>

## <<由梦说健康>>

### 内容概要

梦见在美丽如画的地方，却有噪音骚扰。

——这可能是耳鸣的前兆。

梦见在刑场上，被刽子手砍脖子的场景。

——这是我们颈椎善意的提示。

梦见怪兽，可能还与某种动物一起吃草。

——这是身体处于亚健康的警报。

梦见足登云彩、扶摇直上，并非是升官的兆头。

——这可能是帕金森病的前兆。

梦见在大雾里开车，并且眼看着与迎面而来的车相撞。

——这可能是眼睛出了问题。

我们的梦里究竟隐藏着什么秘密？

本书根据古代医书记载和现代病例，印证了各种梦境与不同身体疾病之间的潜在关系。并提出了相应的治疗方案，为广大读者的日常生活提出了建议和指导。

## <<由梦说健康>>

### 作者简介

李思博，自幼出身中医世家，遍读中医经典和现代医学著作。数十年的钻研和行医经历，更使其积累了丰富的医疗经验。近年结合古典医书与国内外现代医学研究成国，专心钻研梦境与疾病之间的关系，取得了丰富成果，在国内外引发热烈反响。

## &lt;&lt;由梦说健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 来自我们身体的秘密 1. 什么是梦 2. 真的春梦无痕吗 3. 学会感谢疾病 4. 日有所病, 夜有所梦 5. 中医是最大的宝库 6. 相信自己也是医生

第二章 首当其冲梦有知 1. 梦见斩首应自查颈椎 2. 梦里杀人提防偏头痛 3. 梦中头部被打破绝对不能大意 4. 青云直上不能得意 5. 失明噩梦不必慌 6. 车祸横飞, 眼睛有灾 7. 高空坠海别大意 8. 夜半钟声到客船, 及时护耳 9. 梦里破产当心鼻子 10. 尸体入梦提防痤疮 11. 梦里狂欢, 小心咽喉要道 12. 梦见飞禽走兽, 摸摸脖子

第三章 五行之梦大意不得 1. 梦见沙尘暴, 守好“补给线” 2. 梦见地震中抢食, 多慰问你的“胃” 3. 梦见虫袭, 及早检查 4. 梦里牙齿脱落, 保护胰腺 5. 梦见故世亲人, 小心“脾”气 6. 梦见月食日食, 检查结肠 7. 梦见绿色草木先护肝 8. 梦见村寨阡陌, 胆子要“小” 9. 梦见蜜蜂, 预防糖尿病 10. 梦里争吵发怒最伤肺 11. 梦见崇山峻岭, 及时检查 12. “遇”火“焚”心 13. 儿童做梦, 更要小心 14. 溺水之灾要“肾”重

第四章 呵护隐秘地带 1. 梦见囚犯, 保护乳房 2. 梦见抢劫, 留心子宫 3. 太过疲惫容易闭经 4. 梦见衰老, 不可轻视 5. 产妇的吉梦, 是个极其危险的信号 6. 多梦警惕更年期 7. 梦水绝非财兆 8. 梦见天寒地冻, 检查前列腺 9. 梦见身体分离, 不是个好兆头

第五章 摆脱亚健康 1. 梦越离谱压力越大 2. 梦见饥荒早检查 3. 梦见瘫痪, 远离网游 4. 梦中远离金戈铁马 5. 梦遗并不是可怕的事情 6. 梦里笑醒须提防 7. 梦见坠落, 注意腹泻 8. 梦见栽赃, 及早治疗便秘 9. 失眠不只是睡不着觉 10. 梦见骨折, 留意水肿 11. 梦见亲近的美女, 小心抑郁

## &lt;&lt;由梦说健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章来自我们身体的秘密 1.什么是梦 人似秋鸿来有信，去如春梦了无痕。可是，到底什么是梦呢？

人人都会做梦，却很少有人知道什么是梦。梦的色彩缤纷瑰丽，情节新奇扑朔，节奏迷离诡异。有的梦让人心花怒放，带来欢乐和希望，有的梦却让人失魂落魄，陷入迷茫和惆怅。梦是人生，人生是梦，梦越是遮遮掩掩，欲语还休，人类越是想掀开梦的神秘面纱，一睹它的“庐山真面目”。

梦是一种缥缈美好的生理现象，古人对梦有一种敬畏和崇敬，往往用它来预卜国家的兴衰、国事的吉凶和自己的命运。

在殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。

历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。

据《晋书》载，曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食，于是就认为这预示着司马懿、司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，警告曹丕要留意。

只可惜，曹丕完全没有把他老子的话放在心上。

梦是一种很神奇的预兆。

由于相信梦的预兆，古人会根据梦来决定自己的行动。

据说，唐朝开国皇帝李渊非常谨慎胆小，在刚要起兵造反的时候做了这样一个梦：梦见自己掉到床下，被蛆吃。

他吓得魂不附体，似乎是自己要死的预兆，怎么也不敢起兵。

后来他手下的一个人解释说：“落在床下，意思是陛下；被蛆吃，表示众人要依附于你，这个梦表示你要当皇帝呀！”

李渊听了这话，才放心地起了兵，后来他推翻了隋朝，自己真的当上了唐朝的皇帝。

梦是一件很浪漫的事情。

“庄周梦蝶”，一个半老的男人变成美丽的蝴蝶，翩翩起舞，人生变化无常；“黄粱一梦”，人生短暂得如白驹过隙；“楚梦云雨”，一场神女和襄王的艳遇；“槐南一梦”，人生如梦，富贵得失无常；“梦笔生花”，李白年少，梦见他案头笔尖开出了一朵朵鲜花后，文如泉涌。

我也曾梦见自己身披龙袍登基为帝，身边美女千娇百媚，左拥右抱好不得意，大笑而醒，身子在陋室草屋，枕边还是糟糠老妻。

正应了一句俗语：“半夜做梦当皇帝——快活一时是一时。”

梦的大观园 古今中外的许多哲人先贤从自己的视角解释梦的本质，说法形形色色。

古希腊哲学家柏拉图认为：“梦是人类日常生活的继续。”

类似于咱们中国的老话：“日有所思，夜有所梦。”

精神分析学家弗洛伊德在《梦的解析》一书中说：“梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足。”

有点儿和梦想成真相似。

R.F.汤普森在《生理心理学》中说：“梦是正常的神经病，做梦是允许我们每一个人，在我们生活的每个夜晚能安静和安全地发疯。”

《简明不列颠百科全书》解释为：“梦是入睡后脑中出现的表象活动。”

对梦的本质认识各异，或认为梦是现实的反映，预见的来源，祛病的灵性感受，或认为梦也是一种觉醒状态，或把梦视为一种潜意识活动……” 《墨经·上》中说：“梦，卧而以为然也。”

认为梦是人在睡眠中认为自己看见了什么，以为发生了某些事情，是睡眠过程中的一种现象。

《说文解字》中说：“梦，寐而有觉者也。”

认为梦是睡眠中的一种感觉。

王极盛先生认为：“梦乃是人在心理活动中的意识与无意识的信息储存在脑中，在睡眠过程中以一定的方式结合起来的心理现象。”

《黄帝内经》可能是当今人类史上最早有关于梦的文字记录。

## &lt;&lt;由梦说健康&gt;&gt;

描述了人类之所以会做梦，是起因于外在不正常环境（外邪）——包括不正常气候，风水之磁场能量，水土不服，生活环境压力，细菌、病毒等。

人体没有适应或释放这些外来因素，而引起人体各部位组织器官的病变，影响人的精神情绪不稳定，产生睡眠障碍及梦的出现。

我国古代思想家和医学家们认为，人的一部分梦境是由来自体内外的物理刺激制造的。

来自体内的物理刺激，如一个人腹内的食物过量或不足的刺激而引起的梦境，就是所谓的“甚饱则梦与，甚饥则梦取”，或是“甚饱则梦行，甚饥则梦卧”。

还有来自体外的物理刺激，如人在睡眠中“藉带而寝则梦蛇，飞鸟衔发则梦飞”，“身冷梦水，身热梦火”，“将阴梦水，将晴梦火”，在“梦的分类”一节中的“感梦”（由感受风雨寒暑引起的梦）和“时梦”（由季节时令变化引起的梦）均属于由外部物理刺激引起的梦。

虽然古今中外致力于梦的研究者对梦的定义都有不少高见，但依然较难给“梦”下一个满意的定义。

谁的观点更接近真实？

真是仁者见仁，智者见智。

在一个人的夜睡中，一般人的第一个梦，大约出现在入睡后的90分钟。

梦境的持续时间，约为5~15分钟，整夜的睡眠时间内，在睡眠的各个阶段循环出现，在一夜内大约要做4~6个梦。

总共大约有1~2小时的睡眠时间，是在梦中。

信不信由你，不但正常人会做梦，盲人也会做梦。

如果是在出生后才变盲的是可以在他们的梦里看见图像的。

有的人在出生时就是盲人，从没看过任何图像，但是可以在梦里同样感同身受到那些通过声音、气味、触觉和情绪得来的感觉。

这一点对于可视的人确实很难想象，但是当身体对睡眠需求很强烈时，事实上就会调动一切身体的状态做出梦来。

2.真的春梦无痕吗 做梦不仅能促进大脑发育，而且还有减压的作用，不过，要说起来，梦最重要的作用就是提示疾病。

梦的功劳 每天从床上起来，揉揉眼睛，如果做了美梦，笑得合不拢嘴；要是做了噩梦，便会惴惴不安，浑身上下都不舒服，反复查找《周公解梦》，小心翼翼地避免厄运。

我们都会对梦有一种爱不得、恨不得的感觉，甚至偶尔会出现这样的念头，觉得如果没有梦，那该是一个黑甜觉，该多爽啊！

其实，这是一个误区，梦不仅是常见的生理现象，还为我们的健康“默默奉献”。

梦的第一“奇功”就是可以促进脑的发育。

正常的梦境活动，是保证机体正常活力的重要因素之一。

由于人在梦中以右大脑半球活动占优势，而觉醒后则以左侧大脑半球占优势，在机体24小时昼夜活动的过程中，醒与梦交替出现，可以刺激大脑的发育。

梦可以强化记忆。

白天，人的感官从外界获得大量信息，被大脑拷贝下来，到了晚上，梦开始隆重登场，把这些原始的信息加工、整理、自动分门别类，最后存储在大脑里。

久而久之，记忆得到强化。

有的人喜欢睡前把自己当天学习来的东西在脑海里想一遍，睡梦中不由自主地再强化，记忆得更深刻，对这种学习方法应该因人而异，如果强化思考后反而睡不着觉，那么就是得不偿失了。

梦可以让人放松。

日常生活使我们日渐劳累和憔悴，而帮我们清理心灵垃圾的就是梦和梦的工作。

它们能帮助人在心理和生理活动方面取得平衡，没有这种平衡，人的身心会很快崩溃，它们成了我们不可或缺的安全阀。

梦使人们不至于失去灵魂深处的自我，使人们潜意识的愿望得到满足。

它还帮助人们与外在的现实进行持久的“斗争”。

## &lt;&lt;由梦说健康&gt;&gt;

梦的产生和梦的工作可以为消除紧张提供有效的帮助。

从而使梦者合理调整自己的日常习惯、生活方式及思维理念，让自己充满信心地面对日常繁杂的工作和生活。

梦还可以减轻压力，那些曾经有过不幸经历的人，梦境会经常出现相同的轨迹。

首先，他们会在梦中不断重现这些恐怖的场景。

梦会一步步解决和淡化，而当他们的身心逐渐恢复后，梦中恐怖的场景会越来越减少。

所以，帮助这些病人的一个方法就是，当他们正在做噩梦的时候，将他们唤醒，在整理好他们的思绪后，再重新开始入睡。

如果这些病人做梦的内容在改变的话，那么距离完全恢复也不远了。

梦的意外收获 梦还有意外收获。

著名化学家克库勒梦见一条蛇咬住自己的尾巴，克库勒如遭电击，猛然醒来，这样人类第一次认识到环状分子结构的存在。

从而实现了化学史的一次重要突破。

发明家豪文梦见自己成了原始人的俘虏，长矛刺了过来，他突然发现长矛上有个小洞，从而发明了缝纫机。

当然，这也有“日有所思，夜有所梦”的自身努力因素。

白日梦也有“惊喜”。

美国《亚特兰大宪法报》称，科学家发现偶尔做“白日梦”有益身心健康。

在心理学家看来，白日梦就是人在清醒状态下出现的、带有幻想情节的心理活动，如在工作间歇，幻想自己中了大奖，或正在向往已久的某地旅游。

美国达特茅斯学院一项研究显示，当研究对象做白日梦时，他们的脑部看似“正在休息”，实际上却相当活跃。

有趣的是，人人都有梦——除了那些罹患极端精神障碍的人。

但是男人和女人的梦是不同的，生理反应也不一样。

男人做的梦除了性梦以外，日常的梦都和其他男人有关，而女人会既梦到男人也梦到女人。

也就是说，男人在梦里仍和“同性”争强斗狠。

另外，不论男女，他们所做的梦都会与性有关——这就是“春梦”。

不过春梦可不是没有痕迹的，男人做梦会勃起，女人则会增多经血的流量。

当然，梦最重要的作用，就是我们的正题——提示疾病。

<<由梦说健康>>

编辑推荐

揭秘梦境：身体有话对你说！  
古代传统医学经典与现代医学的双重印证：梦是健康密码！

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>