

# 《身体的力量》

## 图书基本信息

书名：《身体的力量》

13位ISBN编号：9787212023157

10位ISBN编号：7212023159

出版时间：1905-06

出版社：安徽人民出版社

作者：(美)科尔曼

页数：209

译者：樊伟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《身体的力量》

## 内容概要

一部既简单又精彩的论述，告诉你人体令人惊异的自我恢复功能——并介绍了人们利用这种力量战胜疾病的方法。此书曾被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一。

# 《身体的力量》

## 作者简介

VEMON COLEMAN，英国著名医学博士、名誉科学博士。其90多本著作被译为22种文字，畅销50多个国家。全世界数百万读者阅读他的周刊专栏，十分之一的英国家庭把他的医疗热线当作福音。继畅销书《别让医生杀了你》之后推出的这一系列是他著名的力量三部曲，书中阐述的全新理

# 《身体的力量》

## 书籍目录

前言序第一部分：内部世界 你身体的内部机制调节你的行动和反应方式 你打网球吗？ 选择权在你 无意识 食欲控制中心 乳房是最好的 节律和布鲁斯 性冲动 有的机制使你可以适应变化的要求 适应性 你体内自动调节的泵 世界之巅的感觉 多么神奇的神经！ 粉红、棕色和黑色 肌肉束 神奇的骨骼 为行走而生的双脚 女佣的膝盖和学生的肘 古老的蓝眼睛问题 眼睛的能力 你的身体能够自我防御严重威胁 血液真奇妙 受伤时 临死前的口渴现象 带有目的性的晕倒 功能强大的肾脏 战斗岗位 尚未利用的潜能 神奇的冷和热 安全措施 有感情的眼泪 有些机制可以防止你生病和受到感染 发热并不是一种麻烦 “把发烧饿死” 吐痰并非不雅之事 救命的“麻烦事” 向上、向上，然后排出 秘密的一系列变化 你的身体能够给出自我保护症状 疼痛的重要性 甚至有机制帮助你否决不适当的功能 身体内某些未曾使用的机制几近被遗忘……第二部分 干预第三部分 身体力量的基本原则第四部分 应用于实践的身体力量

# 《身体的力量》

## 精彩短评

- 1、我不记得是否看过这本书，我很确定这三部曲看了两部《精神的力量》然后就不知道是心理还是身体了  
看这本书的时候不知是先关注了身体这个系列强化了我，还是书让我关注了身体。  
从看了这系列后我就没再吃药，感冒发烧时也开始运用身体的自愈能力，基本一夜恢复一大半 紧接着的两三天的余热，这不是我第一次明显感觉的自我修复。  
曾有依次发烧感冒很严重接到了复试通知，这是要急需的工作 我告诉自己明天早上一定要有状态的醒来，我躺在床上 加热我的身体 捂严被子 不停喝水 不停上厕所 不停流汗，心里默念一定要自我修复 明早一定要起来，出奇的9点精神饱满的去复试 并成功了，在那之后持淡淡持续病了半个多月，这就是我的第一次明显用意识控制的自我修复经历。  
在那之后无论感冒胃疼，我都有了一套方法让我半天或一天恢复状态。
- 2、用身体的力量去改善自己的身体。
- 3、让你更加了解自己的身边，并学会保持健康
- 4、聆听身体。改变习惯。and有时候要发挥阿Q精神~
- 5、挺不错的一本书，看了会觉得受益匪浅，学会感觉，并相信身体的力量
- 6、amazing
- 7、神书一本 我预见到我之后的生活将受到这本书的影响 巨大的
- 8、经过千万年进化来的人的身体是用来适应远古的生活，而不是用来适应现在的医药胶囊的。
- 9、从此不盲信医生和药物
- 10、说来说去，就是心理暗示跟注意身体。
- 11、非常好，极力推荐。
- 12、潜能自愈
- 13、宁愿被自己杀死也不愿被医生杀死，至少，自己动手是免费的。不想被医生杀死就来读科尔曼吧~！
- 14、好书
- 15、身体的潜力是很大的。这本书以不同的视角看待身体的机制，令人思索。
- 16、确实很有趣的一本书，写在借人丢失之后
- 17、第一次发现身体的力量这么大的 呵呵 读了之后很振奋
- 18、强调了心理对身体的作用。尤放松和对抗压力。
- 19、第一次发现身体的力量这么大的 呵呵 读了之后很振奋
- 20、真的很实用的哦
- 21、讲述我们要信任自己的身体，而不是一味的盲从医生。里面的观点客观，敢于说出真话，对读者有利。

1、18多巴胺增加性冲动而血清素一致性冲动，这两种化学物质之间的平衡将控制一个人的性冲动。21如果你是坐在椅子上看书，你的肌肉并不需要太多的氧气或养料，血液将以比较缓慢的流速流动。44因此当感到热时你很可能发现自己编的瞌睡。你的这种瞌睡感将阻止你四处跑动，这样，你体内产生的热量将被保持在最低水平。82爱的食物苯乙胺这种自然分泌的物质在结构上与安非他命非常相像。那些苯乙胺分泌凌乱的人非常容易坠入爱河，他们一旦遭到拒绝，情绪上则容易变得更为失落。恋爱时他们所感受到的那种飘飘然与人们在服用安非他命后所感受到的那种极度愉悦是类似的。他们将变得嗜睡、贪吃，并且不能处理好正常的日常生活。这整件事变的更令人感兴趣的是这样一种事实：即安非他命含量高的唯一一种失误是巧克力。非常情绪化的人常常会承认每当感到消沉时他们倾向于大吃特吃巧克力。92有大量的证据表明，医院是传染性生物的滋生地。如今仍然有证据表明，如果你是一位住院病人并且你又换上了某种传染病，那么你很可能是是在医院里得上这种传染病的。如果你的伤口或者尿道发生了感染，那么几乎可以断定你是在医院里被感染的。亿元和医生可能会损害你的健康，可以支持这种观点的最有力证据是：每当病人拒绝医治时，他们通常会活得更久。1973年以色列出现了为期一个月的医生罢工时，死亡率下降了40%。1976年哥伦比亚和洛杉矶爆发了医生罢工，在这两个地方死亡率也有非常大的下降。95每四位去看医生的病人中，就有三位离开时受伤会拿着处方或一瓶药片。绝大多数医生认为，如果病人离开诊疗时没有带上译者治疗药物他们就会感到不满。102治疗消化不良的药物，你并不需要购买昂贵的名牌产品。市场上有许多合适的产品，但普通的氢氧化铝混合溶剂很容易就可以使用语绝大多数的消化不良症状。请务必记住，消化不良通常是有压力或不良的饮食习惯引起的。看腹泻：最好的解决巴那是36小时之内不吃任何东西，并且喝大量的水。115在承受同样压力的情况下，一个人可能会患上胃溃疡，而另一个人则可能会患上高血压；面对同样的问题，一位妇女可能会患上哮喘，而另一位妇女则可能会患上皮肤病。现在人们已了解到出现这些问题的原因在于病人的个性差异。一个人的个性对最可能会得的疾病有着非常重大的影响。这种特殊联系的重要性在于，通过略微的了解自己的个性你将能够知道你最有可能会面对的问题，而了解你最有可能会面对的问题，你就能够意识到早期警告信号。乳沟你曾在海滩上累过沙塔，并试图发现它的弱点找到沙塔上的裂缝，那么你就会知道，了解你自身的心理弱点对于克服紧张和压力以及由此而引发的疾病信号和症状来说具有无法衡量的价值。下面的内容并不能保证已列举了所有的个性。但所列举的这些个性类型是基于全世界范围内进行的严格临床研究。哮喘型个性哮喘患者通常有极权式的母亲和非常失败的父亲。他们的母亲对他们经常保护过度并且非常纵容。通常那些没有兄弟姐妹的孩子更容易发生气喘——哮喘的早期征兆，或许是因为独生子女更容易受到这种亲代组合所带来的压力影响。这些无助而依赖心很强并且宿命论的哮喘患者倾向于认为表达自己的感情是错误的。他们不允许自己流露出喜怒哀乐，通常是孤独而又过分敏感的人。溃疡性个性那些容易得溃疡的人倾向于非常依赖于他们的母亲。他们通常需要大量的爱。他们有时候不是十分确定自己是希望保持这种依赖性还是学会独立。他们倾向于做野心勃勃和勤奋工作的人。抑郁性个性那些患有抑郁症的病人倾向于感到无助、不适和无力。他们通常很少考虑到自己，过于谨慎，缺乏耐心和幽默感。由于他们对生活的这种刻板态度，他们尤其难以适应新环境和新压力。他们特别容易发生危机时生病。心脏病型个性如果你是那种争强好胜、缺乏耐心、非常具有竞争性并十分渴望成功的人，那你就有可能躺到装有心电图仪的冠状病房里。早在1910年。威廉·奥斯勒在《柳叶刀》中写道，那些富有野心、拼命工作的人最有可能患有心脏病。1945年一位医生得出结论称，那些患有心脏病的人之所以患有心脏病是因为他们永远都在跟他们的父辈竞争。自那时起，越来越多的研究人员开始对这两种观点进行更细致的研究。简·阿里哈特·忒切而在地写的《体质类型》一书中叙述到，在20世纪早期，一位家具修理工在修理两位医生接待室中的椅子时注意到只有椅子的前侧边缘破损了，就好像曾经坐在这些椅子上的病人是有意坐在边缘上似的。这两位医生是罗森曼和弗莱德曼，在接下来的20年里，他们一直试图更详细地了解哪些类型的病人更有可能患有心脏病。他们发现，患有心脏病的人通常为男性，一般承受着巨大的压力。他们设法证明这些人通常具有很强的好胜心并急于成功。心脏病患者长时间工作，可望成功，缺乏耐心，不会放松，并且是完美主义者。不管他们是多么的成功，他们很少能够实现他的野心。当然，决定你的满足感的并不是你获得了多大的成功，而是你认为获得了多大的成功。湿疹型个性那些患有慢性皮肤病的人往往过于敏感。与哮喘患者类似，他们倾向于压制自己的情感。生气时，他们自己承受；想哭时，他们隐藏起自己的情绪。这些都是患有敏感症的人的一般症状。关节炎型个性



## 《身体的力量》

关节炎患者倾向于非常胆小、害羞，不满意自己的工作。他们是些严厉的工头。他们通常来自不幸的家庭，通常其父母中有一方非常严厉、极权，甚至残忍。尽管他们常常树立起一种骗人的外表，但关节炎患者自身经常被自卑感所困扰。他们喜欢附和在某些方面会感到无助。另外，关节炎患者在表达他们的感情上存在困难。大肠炎型个性最有可能患上大肠炎的人是那些害羞、依赖性强、被动和渴望取悦他人的人。他们优柔寡断，非常不成熟，并且常常极力避免和他人发生冲突，他们聪明、敏感并且感情多变，非常容易流泪。癌症型个性早在公元前2世纪，伽林就注意那些压抑的女性患癌症的可能性远比那些快乐的女性要高。近些年来我们获得了大量的证据可以支持这种早期的观点。如今我们知道，那些容易患癌症的人的倾向于极力讨好这个世界；而当他们失败时——这是不可能避免的，他们就患上了癌症。癌症患者通常有着不幸的童年，一般是在缺少爱的环境中长大，成长过程中他们会感到孤独，感到他们被最亲近的人抛弃感情。他们大公无私，极力讨好周围的人。当他们为自己创造的内部世界出了问题的时，他们就得了癌症。顺便提一下，过去人们认为那些以母乳喂养婴儿的女性由于哺乳过程中某些原因患乳腺癌的可能性相对较小。那么，我想知道的是，那些慷慨、开朗、充满爱心、选择母乳喂养的女性应该不会是那些特别容易患癌症的女性吧？偏头痛型个性偏头痛患者常为内疚感所驱使。他们感到必须一直努力地去正确的事，以满足他们自己过分苟求的良心。一般偏头痛患者都是完美主义者。有强大的野心，渴望取悦他人，并且工作勤奋。他将非常整洁，有条不紊，追求高效，并且无一例外地非常看重成绩和成功。如果不是有那么一点点过头的话，所有这些都是有价值非凡的品质。有偏头痛型个性的人不能满足他自己的高标准。当事情出了差错时，他们会变得勃然大怒。而正是这种受挫感（可能是由于自己的失败引起，也可能是由于外部因素引起）才导致了偏头痛的症状。花粉热型个性花粉热患者通常似乎是那些胆小、神经质的人，缺乏自信，容易分神。他们尤其容易受到精神创伤和危机的影响，当事情变糟的时候他们的花粉热病情会加重。以上这些对人的个性的列举远谈不上完整。有些人可能并不确切地属于这些范畴。但如果你了解自己的个性，你就能找到一些相应的早期的警告信号。因而，如果你是那汇总过分苛求、过于野心勃勃的人，那么你就应当意识到胸口的疼痛表示你的心脏正在承受着压力。如果你确定你是关节炎型个性的人，那么当身上的关节疼痛时你就应当非常小心了。150关于肥胖只有在饥饿时才进食许多人在预先规定的时间进食，他可能与对事物的需要有关系，也可能没有关系。建议你放弃固定时间的进食习惯可能听上去好像会引起一定的破坏性，并且在一个大家庭里这昂作相比会引起某些混乱。但这种混乱很可能没有你想象的那么严重。而且，如果你打算减少体重，你就不应该违反这条规则。当你进食时，你应该专心致志。当你吃饱时，不要担心将剩余的食物留在餐盘中，将食物倒掉确实是一种浪费，但与你的胃相比较，难道垃圾箱不是更适合盛放废物的容器吗？养成每次只吃少量的饭菜的习惯，这样你就不大可能会吃的太多。如果你做到少吃多餐，那么你所吃下的食物会马上被消耗掉，没有食物会储存下来。这样你所社区的只是你身体所需要的，记住：要少吃多餐！！！不要把食物当成一种安慰剂。如果你因为伤心、高兴、恋爱或者失恋而吃东西，那么你的是与控制中心就会产生疑惑。154火柴干似的男人和女人有些时候这个问题是由于荷尔蒙的失调引起的。甲状腺过于活跃的男性和女性分解食物的速度异常地块，不管他们多少食物，仍然会是皮包骨头，而且，通常也没有什么治疗的好办法。

2、这本小小的册子，来自西方文明的高度发达的英国。尽管如此，科尔曼博士带给我们的不是什么高深的医学思想，而是如何对待我们自己身体，如何尊重我们身体的哲学。当我们无可避免的面临一些病痛的时候，不是选择盲目的利用药物去消灭细菌病毒同时伤害我们自己的身体，而是如何理解和帮助我们自己的身边摆脱病痛。更重要的是，通过阅读，我们将发现让我们的身体陷入病痛或者不健康状态的，正是我们的思想和情绪，我们将学会放松自己面对焦虑的方法，同时希望大家能够坚持实践，让这个短短的人生活的健康潇洒。

3、发现了一本太好看的实用小册子。英国医生写的《身体的力量》(BODYPOWER)。本书写了身体的种种系统的运作模式，眼泪、疼痛等对身体的积极意义。提倡“利用身体保护身体”的健康哲学，反对医学干预主义。听起来很闷，但是写得很通俗易懂，虽然具有所有保健书都具有的缺点：让人读了以后兴趣极广，心得全无，今天拍案叫好，明天了无痕迹。但是他造出了一个幻想：我们可以不必做那么多，不必那么辛苦，只要调整情绪，倾听身体，利用身体系统的自愈作用，就可以健健康康地活下去。从某种意义上来说，这是一种对现代紧张生活的消解。我们太紧张了，一有头疼脑热，就迫不及待地吞下一瓶瓶药片，喝下一杯杯药水：我们耽误不起，时间越来越稀缺，事情却越来越多。而这种行为，只会让我们变得更紧张，让我们更深地伤害自己的身体。所以很喜欢书里的一句话：倾听身体。身体自己知道自己需要什么，缺水的时候你会感到渴，寒冷的时候你会发抖，热的时候血管

## 《身体的力量》

会扩张。压力过大的时候，你会头痛，脾气暴躁。你只要给身体他所需要的，你就能过得很好。我们不仅忽略了倾听别人，也忽略了倾听自己。这样的生活，有什么意义？当我们把权力当作目的时，我们永远也达不到目的：欲望是不会自己停止的。可是这一切有什么意义呢？为了出人头地，换取不值几个钱的崇敬？为了“实现自己的价值”？你既不了解他人，又不了解自己，你知道来自别人的卑躬屈膝毕恭毕敬是真是假，是鲜花还是暗箭？你知道你的价值是在于生不带来死不带走的荣誉，还是在于在世时的快乐和自由。你甚至连自己都不要了，你甚至以虐待自己的身体为荣（我知道，有些人说自己太忙没空吃饭时其实是暗示着一种骄傲，而另一些人说自己胃痛其实是一种毫无意义的哗众取宠），你到底想干什么？你所做的一切意义在哪里？人在江湖，身不由己。我们最大的失败就是总是想起这句话，并把这句话当作一种甜苦参半的骄傲。都说当你感觉不到自己身体的时候，你身体的状况是最好的。可是我们分明不是没有感觉到他，而是感觉到了，却要么完全忽视掉，要么及身体状况的不尽人意作为一种资本。把病态当作资本。动物饿了就吃，困了就睡，生气了就互相厮打，繁殖期就交配……所以它们倒没什么病。我虽然不鼓励人象动物那样活着，但不得不承认，在倾听身体方面，我们真是禽兽不如。



## 章节试读

### 1、《身体的力量》的笔记-第7页

多巴胺增加性冲动而血清素一致性冲动，这两种化学物质之间的平衡将控制一个人的性冲动。

### 2、《身体的力量》的笔记-第91页

年度健康检查只能对一个人当时的临床身体状况进行一番评估。这并不能保证一个在星期一检查时被宣布为健康的人在星期五时就一定不会因感染而会出现一种致命疾病的早期症状。。。。

通过劝说病人进行年度健康检查，医生们实际上是在鼓励他们放弃自己的责任而过分信赖医疗这个行业。

### 3、《身体的力量》的笔记-第110页

如果我们的大脑把社会问题错误的判断为生理威胁，那么我们的身体力量就容易被误用。

### 4、《身体的力量》的笔记-第93页

如今，医院里每10张床位中就可能有一张床位上躺着的病人是因为他们受到的治疗而染病的。

每当病人拒绝医治时，他们通常会活得更长久。1973年当以色列出现了为期一个月的医生罢工时，死亡率下降了40%。

### 5、《身体的力量》的笔记-第67页

当生命是通过人工的手段而得以延续时，痛苦和不适就会伴随而至。然而，那些自然死亡的人在生命走到尽头之际通常并不会感受到任何大的痛苦和不适。当医疗干预降低到最低程度时身体通常能够保证临终前的日日夜夜变得尽可能地安详。身体将自动分泌出减缓疼痛的内啡肽，临终者将缓慢地、几乎是安心地进入到一种无意识的状态。

### 6、《身体的力量》的笔记-第150页

#### 关于肥胖

#### 只有在饥饿时才进食

许多人在预先规定的时间进食，他可能与对事物的需要有关系，也可能没有关系。建议你放弃固定时间的进食习惯可能听上去好像会引起一定的破坏性，并且在一个大家庭里这昂作相比会引起某些混乱。但这种混乱很可能没有你想象的那么严重。而且，如果你打算减少体重，你就不应该违反这条规则。

当你进食时，你应该专心致志。

当你吃饱时，不要担心将剩余的食物留在餐盘中，将食物倒掉确实是一种浪费，但与你的胃相比较，难道垃圾箱不是更适合盛放废物的容器吗？

养成每次只吃少量的饭菜的习惯，这样你就不大可能会吃的太多。

如果你做到少吃多餐，那么你所吃下的食物会马上被消耗掉，没有食物会储存下来。这样你所社区的只是你身体所需要的，记住：要少吃多餐！！

不要把食物当成一种安慰剂。如果你因为伤心、高兴、恋爱或者失恋而吃东西，那么你的与控制中心就会产生疑惑。

## 《身体的力量》

### 7、《身体的力量》的笔记-第82页

#### 爱的食物

苯乙胺这种自然分泌的物质在结构上与安非他命非常相像。

那些苯乙胺分泌凌乱的人非常容易坠入爱河，他们一旦遭到拒绝，情绪上则容易变得更为失落。

恋爱时他们所感受到的那种飘飘然与人们在服用安非他命后所感受到的那种极度愉悦是类似的。

他们将变得嗜睡、贪吃，并且不能处理好正常的日常生活。这整件事变的更令人感兴趣的是这样一个事实：即安非他命含量高的的唯一一种失误是巧克力。非常情绪化的人常常会承认每当感到消沉时他们倾向于大吃特吃巧克力。

### 8、《身体的力量》的笔记-第102页

治疗消化不良的药物，你并不需要购买昂贵名牌产品。市场上有许多合适的产品，但普通的氢氧化铝混合溶剂很容易就可以使用语绝大多数的消化不良症状。请务必记住，消化不良通常是有压力或不良的饮食习惯引起的。

# 《身体的力量》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)