

《以肺為宗》

图书基本信息

书名：《以肺為宗》

13位ISBN编号：9789864770756

出版时间：2016-8-4

作者：王唯工,王晉中

页数：168

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

《以肺為宗》

內容概要

二氧化碳（CO₂），是身體產生能量的最終廢棄物，是麻煩製造者！正當全球積極進行二氧化碳減量計畫，解決地球暖化、動植物生存危機的同時，主攻神經科學、投入中醫研究30多年的物理學家王唯工教授呼籲，身體也需要進行節能減碳，以避免毒素、酸水堆積。

本書以相當篇幅剖析二氧化碳在人體流竄的嚴重後果，分析「濕的堆積」、「鈣的消耗」造成老化過程，歸結提出：「人的老化，最明顯又不斷堆集的是二氧化碳排不出去，其主要原因就是肺的功能退化了，無力將多餘的二氧化碳完全排出。」最後，從運動及飲食兩方面開出養肺、節能減碳復健處方，提供養生保健參考。

《以肺為宗》

作者簡介

王唯工

台灣大學物理系學士、清華大學物理研究所碩士；1969年因對中醫感到興趣，放棄史丹福及耶魯，選擇進入約翰霍浦金斯大學生物物理系主攻神經科學，於1973年獲得博士學位。曾任中山大學物理系創系主任、陽明大學醫工所所長，並在台大電機系醫工組、中國醫藥學院中醫所任職授課。1988年首次製成脈診儀，在台大、榮總、中國醫藥學院等多處與西醫會診，並與黃維三、林昭庚、張步桃、張家訓、潘念宗、胡秀卿、鐘傑、崔玖等中西醫先進合作研究。在醫學工程領域多次獲頒國科會傑出獎，且因脈診之相關發明得到經濟部發明獎，其發明上的貢獻連續收錄於Marquis世界名人錄，最近並獲頒醫學工程學會韓偉服務獎章及文化部金鼎獎。現從事漢唐醫學之研究，以及各種非侵入性醫療器材之開發。著有：《氣的樂章》、《水的漫舞》、《氣血的旋律》、《氣的大合唱》、《以脈為師》、《河圖洛書新解》、《以頸為鑰》、《河圖洛書前傳》等。

書籍目錄

自序

前言

PART 1 肺為氣之本 人體的運作由能量催動

1-能量推動人體的運作

2-人體能量的產生與儲存

3-中醫對能量儲存的理

· BOX：《內經》的臟象指導

PART 2 肺是打氣機 人體器官是多個獨立魚池

4-身體缺氧的因應做法

5-二氧化碳是麻煩製造者

6-調節體內酸鹼平衡的機制

7-多餘碳酸氫根的處理方式

8-用養魚池概念比擬人體

9-細胞內外也有運送控制機制

· BOX：高鈣食物表

PART 3 鈣的迷思 補鈣不是保健萬靈丹

10-鈣的消耗與濕的堆積

11-濕是老化的開始

12-老化現象如雨後春筍

13-體循環與肺循環之平衡

14-肺是體內排碳最重要管道

PART 4 肺是關鍵 體內減碳計畫的核心

15-腎臟在體液酸鹼平衡的角色

16-骨骼是中和減碳最後預備隊

17-二氧化碳漫遊引來的危機

18-從中西醫角度看「問題」

19-由中醫整體觀看「排碳」

PART 5 養肺自救 肺部保健運動飲食篇

20-日常保養肺部運動處方

· 養肺運動 【君】抓捏按摩心臟的吊帶

· 養肺運動 【臣】活化肺尖，排除肺上部廢氣

· 養肺運動 【佐】海豚式甩手功或大步走路

· 養肺運動 【使】輕輕拍打按摩肺上部

21-餐桌上的科學飲食處方

· 減碳飲食 多吃油，少吃蛋白質

· 減碳飲食 多吃菜，少吃飯

· 減碳飲食 改變食物分配比例

· 減碳飲食 2+4，正確飲食保健康

後記

延伸閱讀：中國醫學之現代觀

《以肺為宗》

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