

真原醫: 21世紀最完整的預防醫學



[真原醫: 21世紀最完整的預防醫學_ 下载链接1](#)

著者:楊定一 著

[真原醫: 21世紀最完整的預防醫學_ 下载链接1](#)

标签

评论

很好的一本书、讲了许多新的认知点。

还可，，，，，，，，，，

送货一如既往的快，一直在京东买书很好

正品台版。一本非常好书。

京东快递炒鸡棒！书质量很好！

台湾版。竖着从右到左的有点不习惯。

我在京东买了很多很多书，我是有多爱看书。

本人觉得是一本很不错的书。值得购买和阅读。

好书一本，很值得买，认真学

医务工作者推荐的

很不错，日本人还是很懂得如何预防，教会了我们很多，值得我们购买的，防范于未然，这个对我们来说是很缺乏的，总是在得病的时候才发现问题，这里却教会了你很多

希望能从书里学点实用的，给家人提供一点健康建议

不错，喜欢，下次再来

购物首选京东，物流给力，商品做主，很好的购物体验。

很好很不错的书，很好很不错

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

我要多次阅读，非常好的心理阅读书。

发货很快，东西不错。

书还不错的，台湾繁体字 是竖行的，看着不习惯
如果不想买原版和收藏，还是买内地版本的，质量很好的

不错. 适合病人看. 应该有帮助的.

很棒的参考书！

身心灵的全面医学——真原医
几乎所有的制造业都发展了“预防与预知保养”，以使机器的使用寿命达到最大。这样的作业系统不只是预防，也可以预测工厂中的某部机器是否会出现故障。在日常生活中，人们也运用许多方法评估与保养汽车状况，但却常常忽略自己的身体，等到注意时已

经太迟，再也找不回健康。

事实上，健康应是主动经营落实得来，而非被动等待得到。每个人都应全心全意致力于改变自己的生活习惯，接纳健康照顾的新概念，并对自己的饮食习惯、体形、运动养生法、压力管理、习气、情绪等，有更深入的了解。

非常有收获的一本书，原版的适合送人，感受竖版繁体原汁原味的味道

已经收到就好了，快递也很快，很好！

台湾原版书 非常好的观点

朋友推荐我买的。希望学到东西。看完再说讲吧。

很好的一本书，看了很有收获。

很好很喜欢的书

很棒的一本书，收获很大！

很难得的货哦，网购以来最满意的了。

买了好多家了，商品一如既往非常棒！

很好的书，值得一看！

很好 很不错 很好 很不错

好好学习！！

古老医学文化和先进奈米科学的结合，身心灵平衡且健康的秘诀

帮别人买的，据说此书很不错。但是本人没有拜读过。

因为关注健康所以想看看

不错。就是有点晃眼睛。

进口原版，价格稍贵，繁体字，还好吧

内容还不错，还在慢慢看。

学习中

好

帮同事买的，听他说，还可以吧！

好！！就一个也没见。总而言之，你这掌门之位得来不清不楚，否则左盟主身为五岳剑派的首领，怎么他老人家也会颁下令旗，要你让位？”岳不群摇头道：“我想其中必有蹊跷。左盟主向来见事极明，依情依理，决不会突然颁下令旗，要华山派更易掌门。”成不忧指着五岳剑派的令旗道：“难道这令旗是假的？”岳不群道：“令旗是不假，只不过令旗是哑巴，不会说话。”

健康养生，推崇。好。

这是一本很好的书。在大陆很少能见得到。

古代连皇帝也要守丧三年。譬如说丧期中是不准结婚的，年轻皇帝登位前若要结婚，除非由皇太后下命令才可以。在唐代、宋代、明代、清代都有，老皇帝一死，新皇帝没有就位以前，丧事没有发布，先办婚事，第二天再发丧，否则就违犯礼制。这种古礼连皇帝都要遵守，这是中国文化的精神。

宰予现在就提出来问，我们的社会制度，父母死了要守丧三年，从上古行到现在，很古老了，现在宰予说三年什么都不能动，结果什么都坏了，像稻谷一样，旧的割掉了，新的又长起来了，钻燧改火，时令也改变了，岁月换了，我看守丧一年就够了。孔子说，父母死了，你认为过了一年就可以去听歌跳舞了，你觉得心里安吗？宰予说，安呀！孔子说，你心安，你就照你的办法去做吧！并没有人勉强你，你就是过了三天就跳舞也可以，只要你心安。丧礼并不靠规定的，要每个人发乎内心的，古代文化是根据内心来，不是法律规定的。一个君子，父母死了居丧，内心思念的悲愁，吃饭都没有味道，听到音乐也不快乐，睡觉都睡不好，所以三年之中，没有礼乐。我现在问你一年能不能心安，你说能心安，那你去做好了，不必要提倡改为一年，别人不愿改，是别人的事。孔子等于给宰予碰了一个橡皮钉子，他出去了。

于是孔子告诉其他同学，宰予这个人一点良心都没有。下面孔子说的，就是中国文化三年之丧的道理了。他说，小孩子三岁才能离开父母的怀抱。尤其古时是没有牛奶的时代，要三年才能单独走路，离开父母怀抱，后来二十年的养育且不去管，这三年最要紧，就算是朋友吧！这两个老朋友，这样照顾了你三年，后来他们死了，这三年之间的感情，你怎么去还？所以三年之丧，就是对于父母怀抱了我们三年，把我们抚养长大了的一点点还报。这是天下人类都一样的，而宰予反对，主张改为一年，像这样，宰予没有三年怀念父母的心情，一如父母怀抱抚养我们三年的心情。如改为一年，可以说天下没有一个孝子，天下任何一个父母，在自己孩子三岁以内的时候，那种慈爱、辛劳，照顾是无微不至的。所以中国文化，定父母之丧为三年，就是还报这个慈爱，这仅是最起码的回报，事实上父母的慈爱，并不止此，在孩子三岁以后长大了，还一直要照顾到二十多岁，所以这就看到金圣叹这个调皮的文人所说的话，有最高的道理。

现在我们拿金圣叹的意思，说说他写给儿子的信：我和你是朋友，最初你也没有指定要我作你的父亲，我也没有指定要你作我的儿子，大家是撞来的；因为是撞来的，所以彼此之间，没有交情可谈。但是话得说回来，这个老头子（指他自己）和这个老太太（指他的妻子），从替你揩大便小便开始，照顾了你二十年。这二十年，你去社会上找找看，还有没有比这两个老朋友更好的朋友？我们现在不要求你孝不孝，这些都是空话，只

要求你把这两个老朋友照顾你二十年的感情，也同样照顾这两个老朋友二十年，就够了。这是金圣叹的游戏文章，也说明了孝道的真正哲学，所以中国讲孝，就是爱的回报。因此孔子说，现在的人，当父母死了而真有三年怀念父母的心情，像父母当时对自己三岁以内这样爱护的有没有？连这个三年怀念都没有，哪里还谈得上孝字。到了最近几十年，“孝子”的意思，是倒过来解释为孝顺儿子。这一大段是讲孝顺的，下面我们就讲到《孝经》了。

曾子根据孔子所述的中国文化，著了《孝经》，为十三经之一。在《孝经》中孝敬父母还是小孝，大孝者为大孝于天下，看天下的老百姓都如自己的父母一样，这是中国政治哲学的大原则。为政的人，把老百姓视如自己父母一样孝，改一个名字就是忠。所以从事政治的人，要有孝天下人之心。以这个道德的基础，出来从事政治，这是中国政治哲学的基本重点，也即《孝经》的基本重点。麻将的学术思想说到这里，就讲到人品了。

力挽狂澜的子路

子路、曾皙、冉有、公西华侍坐。子曰：以吾一日长乎尔，毋吾以也。居则曰：不吾知也，如或知尔，则何以哉？

“侍坐”，是过去的礼貌，学生晚辈在老师长辈面前，不敢随便就坐，只有站在旁边。这是记载子路等四个高才生站在孔子身边，孔子就说，你们不要以为我比你们大几岁，就认为我了不起，我也和你们一样。“毋吾以也”，不要把我看得太了不起。孔子以这样诚恳的心情自我表白，是一个大宗师的器度，这就是所谓“满罐水不响”了。他又说平常你们在背后说“不吾知也！”认为我不了解你们，假使说了解你们，那你们又将怎样呢？你们把自己的心意，讲给我听听看。

子路率尔而对曰：千乘之国，摄乎大国之间，加之以师旅，因之以饥馑，由也为之，比及三年，可使有勇，且知方也。夫子哂之。

子路的个性，大家已经了解，这位急性子的老兄，听过以后，就冒冒失失地说话了。他说，假使有一个“千乘之国”——这是当时诸侯中大型的国家了，而这个千乘大国，是处在几个大国的中间，在强敌环伺下，又经过了连年的战争，而且内部财政上也非常艰难困苦，不断地发生灾害饥荒。像这样一个国家，如果交到我子路的手上来，我只要花三年的时间去治理，就可以使这个国家的全体人民，每个人都能够站得起来，每个老百姓都知道如何去走自己该走的路，做自己该做的事。子路这个话讲得实在蛮够气魄的，不但有英雄气概，而且有大政治家的气魄。可是孔子听了以后“哂之”，露了牙齿：“嘻嘻！”微微一笑，笑中充分表露了否定的意味。

讲到这里，想到一个笑话，那是《三国演义》中（这是小说不是历史，但是中国三四百年来的政治思想，可以说从来没有脱离过《三国演义》这部小说的笼罩。）“煮酒论英雄”的故事。曹操有一天和刘备两人喝酒聊天，那时刘备还在投靠曹操，等于是他的部下。曹操问刘备，天下哪一个算是真正的英雄，刘备当然第一个捧曹操。曹操问他还有谁，刘备就说到袁绍、刘表等等一些当时有权势的人，曹操都一一驳掉了。说这些人都不够资格作英雄，天下英雄唯有你我两个人而已。他说这句话的同时，天上忽然霹雳一声，响了个大雷。刘备不知道被曹操的话吓着，还是被天上的雷声一惊，手中拿着的筷子，都吓得掉到地上了。曹操问他怎么回事，他说我自幼在保姆手中长大，被他们溺爱，所以胆子很小，刚才被雷声吓了一跳。曹操本来最怕刘备的，这么一来，觉得刘备不过如此而已。但紧跟着刘备就设法逃走了。（中国人对这部小说都非常熟悉，不过要注意的，我们不能说小说不是思想，而且在民间发生的影响力很大。小说是代表知识分子的思想，《三国演义》是罗贯中写的，至少是罗贯中的思想，罗贯中也代表了知识分子。）前几天有个学生看到一篇文章中引用的两句诗，来问我这两句诗的出处，我一时想不起来了，只好叫他自己去查，后来查到是曹操《短歌行》中的两句诗。曹操父子在文学方面，影响南北朝很大，他的英雄思想影响了几千年，这种思想方面的影响是没有时间和空间限制的。所以我常常告诉一些喜欢写文章的作家，要特别注意，万一所写的东西能够流传下去，将来就不知道要影响多少人。所以有人一辈子有很好很丰富的人生经验，还不敢轻易写出来，就是写下来了，也还不敢用上自己的真名字。哪里像现在，为了赚稿费，提笔就写了。现在回到本文，子路答的那段话，当然不是曹操论英雄的那个

意思和态度。子路说的话很有英雄气概、具大政治家的风范，但是孔子还是笑他，这并不是笑他的话不对，而是认为他还没有这种能力。谦谦君子的冉求求，尔何如？对曰：方六七十，如五六十，求也为之，比及三年，可使足民；如其礼乐，以俟君子。冉求说话的态度谦虚多了，他说只要方圆六七十里的一个小小的国家交给我，或者更小一点的国家让我来治理，花上三年的时间，我可以使这个国家社会繁荣，国民经济发达，全民进到康乐的境界，这是我可以做得到的。“如其礼乐，以俟君子。”但是社会的经济充足了、富裕了，还不一定建立起良好的文化来，而对于文化根基的建立，这种重大艰巨的事情，就只好等高明的人才来着手了。这是冉求的谦虚词，也是他的老实话。这节书有两个观念：

港台的书总是要先进几步的

这个道理要搞清楚，才能谈悟道。唯识之旨不出因果，“正因相者，由识变故”，因果并不是个王、上帝、菩萨在那里用电脑跟你算帐，是你自己的心识在变。孟子再三引用诗经的话：“自求多福”。反过来说，我们遭遇不好，是自求多祸来的，这是自求的、自变的，儒家、佛家、道家一样。孔孟之道强调自求多福是深信因果，一切唯心唯识是自变的，这个道理非常深刻、非常基本。第九章 古镜坦坦轮回长研究完四十二卷后，从四十三卷开始是关于唯识的讨论。这是研究唯心唯识学理最重要，也是学佛最基本的地方。夫唯识之旨，不出因果。正因相者，由识变故。诸法得生，以识为因。正果相者，由种识故。生诸分别法体之果及异熟等分位之果。到这里算一小节，现在再重复讨论这一段，因为这一段节是研究佛学、唯心、唯识，以及学佛基本观念--三世因果、六道轮回，关系最重大的地方。“唯识之旨，不出因果”。佛法讲唯心唯识。唯心是一般总称，实际上，佛法经常用到心、意、识三具名词，尤其禅宗语录记载最多。譬如禅宗大师提到参话头，话头怎么参？离心、意、识参。对一般人而言，这个话当然很难懂。后世参话头要起疑情，起疑情后又讲离心、意、识参。这几十年在台湾大家少见，当年大大陆，问禅宗门下的老和尚，话头究竟怎么参？师父回答：“离心意识，参”，头一歪就不理你了。现在同学问什么叫“离心意识”，他早跑掉，理都不理，问下一句意思就太笨了。和尚长袖一甩，不足道也！进去了。嗨！那个滋味真难受，不过也蛮有味道。问这么一句，被人家袖子一甩，头一歪，进去了，这个师父才象个师父，高不可测？！佛学上经常用到“识”一切唯心，这个心，不是西方哲学观念，或我们现在所了解思想、脑子、情绪分别的这个心。这个心的名词，代表宇宙万有本体生命本来的心，为了让大家容易了解起见，我们解释为：“体”。意，是现象，在唯识学分二大层，详细分还有更多。唯识把心的作用分为八个部分，意识在第六位，前面还有识，眼有眼识、耳有耳识、鼻有鼻识、舌有舌识、身体感受有身识。比如诸位坐在这儿看着我、看着黑板，意识、眼识、耳识，注意力集中在这儿，然而你的身体感觉是否舒适？空气冷不冷？虽然没有注意，却自然有反应，这就是身识。眼耳鼻舌身前五个识，加上意识六个部分，不仔细分析，好像只有一个作用；仔细分析，六个部分在刹那间同时作用，当然后面还有两个部分（末那识、阿赖耶识）也在用，没有觉得而已，暂时不去管它。现在讨论佛学经常提的心、意、识三个东西。普遍所讲唯识学，以相、用为主，透过相、用来说明一切万法唯心的作用，所以识分八识，心识者心王，心是最后的总管，在名词上要先了解这个。

中规中矩，给别人买的，没有包装好像。不过书没有问题。

在蔡骏的精心构思之下，他笔下的诸多经典场景与人物悉数登场。随着主人公少年司望神秘的复仇行动展开，一宗宗悬而未决的案件逐一明朗，种种错综复杂的关系纠葛由此而生，人物的命运与人性的复杂交织成一首激荡的交响曲！《生死河》深入罪犯的精神世界，探索杀人犯罪的社会原因，揭示社会矛盾和黑暗现象。情节曲折，环环相扣，耐人寻味。在保留严密推理的基础上，重视挖掘案情发生的动机，追究犯罪的社会原因。《生死河》中激情澎湃的情节设置、严谨细密的解谜手法，充满忧患反思的作家良知以及对社会变迁的敏锐观察使得这部作品成为华语悬疑文学划时代性作品。“即使对世界感到绝望，所有人都抛弃了你，但还是要活着！因为最爱你的人说：你必须等待我长大！”这一悲伤的主题完美阐释了“大时代”里凄凉的“小命运”！人物的命运和人性的复杂，仿佛海上的冰山，慢慢浮现！这已经不是单纯的悬疑小说，而是一部展现广阔社会和复杂人性的文学作品！极具创意的故事构思，跨越前生今世的神秘凶案，再现波云诡谲的时代记忆

这次赶上京东满150返还50的促销活动，每一本书都包装的很完整，用塑料套子塑封好的，保证了书籍的整洁完整不破损，打开来看，印刷很清晰，一看就是正品书，没有错别字，而且字体印刷很大，排版也排的很合理，看着不伤眼睛，纸张质量也相当的好，总之，以低价来买一本质量好的正版书，绝对是上算的。多读书可以提高人的综合素养，多读书，可以让你多增加一些课外知识。古人云：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。古人读书的目的功利性比较强，现代人就不一定了，除了工作学习上的需要，给自己充充电占了一大部分，毕竟，人的一生很短，书中的东西很精彩，如果我们不能延展生命的长度，那么，就多少读一点书，来拓宽生命的宽度，好的书是人类的良师益友，多读书，可以使人变得更加聪明更加理性，遇到问题可以很好的独立解决，这样的话，又使得你在人生的道路上多漫出了一步，多读书，能使人的心情变得愉快起来，所以说，读书不但可以增长知识，而且还是一种娱乐的方式，读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，作为一个人，应该在空闲时刻多读书，不管年龄大小，读书对人有好处，读书可以养性，可以陶冶自己的性情，使自己变得更加温文尔雅，俗话说腹有诗书气自华，慢慢变得具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；读书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，反复阅读，你就可以知道其中的道理了。

还没看，别人推荐的，挺好的

其实所谓养生之道，大都被这几年火爆的中国书籍讲的差不多了。若是说这本书里，有什么特别的原创，倒是未必见得。一半写的是“养身”，一半写的是养“心灵”，方法上，也没有特别多的创造性。不过是用许多西方医学的科学分析方式，解释人的“能量场”“心轮”和“静坐”、“冥想”等东方观点为什么有效。不过你别看到这里就决定点小红叉关掉，具体的方法，我自然会在本文最后为你总结出来。不过我又想，SNS的传播规律基本上是你分享这篇文章说：“保存学习了。”然后永远都不会去真正做。或者好一点的把方法站在备忘录里，再稍微看看放到GTD系统里，那我这“法布施”还算有用，我将谢天谢地。

每当农历新年时，回到老家，才会真切地体会到在“养生”这件事情上，中国传统的家庭亲情和饮食观念形成了一股多么强大的负面力量。年夜饭，悲剧地成为了每个人一年

当中吃得最不健康的一顿，百分之九十五以上重度调味或是过度加工的肉类，少得可怜衬盘子的蔬菜，家长们还要看着咱们把很多糖的糯米饭或者炒年糕等大量淀粉混合着肉类吃下去，直到满嘴是油才会心满意足地放我们走开。此外饮酒或许也是一种必须。不吃？那就是不孝！遵从“敬天爱人”的养生观念，在某种程度上真心是对现代社会的一种忤逆——终日室内坐着工作，接触不了阳光和新鲜空气。吃饭要更快、更多肉吃更多加工的视频。长期熬夜完成工作，哪有时间运动？。

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎，他们的书我觉得都写得很好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，阅读了一下，写得很好，本套丛书是一款益智手工拼图产品，共5种，分别为兵器类和建筑类。它是一种三维立体手工拼图，曾获国际礼品博览会金奖，被誉为加拿大国宝级智力产品。它是在平面拼图的基础上，采用计算机立体辅助设计，将无毒无味泡沫板与所拼图片利用环保胶水粘合在一起制成插件，通过插件的插口数字对接拼插，无需剪刀和胶水，成品可长期保存，可做装饰家居、馈赠亲友、点缀生活之用。本产品附赠精美学习手册，可在动手动脑之余学习知识，一书多用。3益智手工风靡海外多年，畅销欧美、日韩。其涉猎的内容较为广泛，品种多样、形象逼真、拼插巧妙、印制精良，集娱乐、学习、欣赏于一体，既是爸爸妈妈最爱的亲子益智互动游戏，又是上班族最好的动手健脑的手工产品，其面世后亦深受少年儿童及手工爱好者的喜爱。3益智手工的十大功能1. 培养独立解决问题的能力2. 了解部分与整体的关系3. 建立顺序、秩序与立体组合的概念4. 培养组织归纳与逻辑思维的能力5. 训练精细动作，增进手眼脑协调发展6. 培养观察力、耐心与专注力7. 提升忍受挫折的耐力8. 建立自信心，体验成就感9. 培养空间思维能力，激发空间想象力10. 均衡左右脑开发，提高视觉记忆力，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的

我非常喜欢。我推荐给我的朋友

性价比很高

书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我

家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。

真原醫

是最古老也最先進的醫學，相信完全的療癒需要身、心、靈的徹底轉變！身為傑出的醫學研究者與醫師，楊定一結合古老醫學文化和先進奈米科學，找到身心靈平衡且健康的祕訣，既是古代也是現代，既屬常識也屬專業，既是神學也是科學。與大自然和諧共處，從飲食、運動、呼吸、思緒與情緒管理主動追求，並提醒自已，常存感恩、懺悔、希望與回饋的念頭，慈悲是宇宙最大的療癒力量！需要徹底轉變心念，才能恢復健康！作者在書中分享，如何從適量的天然物質來營造支持細胞正常功能的最佳環境，來預防及治療疾病。藉由飲食的新概念、姿勢與消化系統的健康到修身、修心到身心靈的全面診治，包含練功靜坐到行為心性的改變，描繪出一個恢復整體健康的藍圖。．陽光是能量的來源，人體所有的能量都源自太陽的光線．富含酵素的生機飲食、彩虹般的蔬果，將可讓身體自己發揮治癒的力量。．蠕動緩慢的腸道，會導致不良的姿勢，簡單的療效性姿勢，將可帶來調正與疏氣活絡的效果。．螺旋原理的運動科學，徹底拉伸可達深層的結構調整，動靜合一中讓身體更靈活順暢。．心中充滿感恩、關懷、慈悲時，心臟會出現協調的頻率，使心血管功能良好，神經系統處於平衡狀態。．研究證實心臟的電磁場是腦的四千倍以上，心與腦的電磁場有著極強的同步性，當人體覺得愈和諧，心腦之間的同步性就愈強。．心臟智慧如同「EQ」，當心中感到委屈或憤怒時，只要真誠地說

「謝謝」，就能讓念頭歸零，遠離情緒與煩惱的框架。楊定一相信完全的療癒需要身、心、靈的徹底轉變，而致力於推廣身心靈整合的預防醫學「真原醫」，系統性地與大眾分享全面的健康觀念。現任：長庚大學、明志科技大學、長庚科技大學董事長長庚生物科技、美國Inteplast

Group董事長真原新科學及醫學研究中心創辦人美國洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學兼任教授學經歷：洛克菲勒大學——康乃爾醫學院生化、醫學雙博士美國國家衛生研究院（NIH）癌症研究所諮詢委員洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學主任1996年獲頒美國自由神獎章，並被列入美國國會紀錄

出版本書乃希冀能藉此與讀者分享一些現代人所需的健康與生活概念。書中知識是前人所累積的智慧，其源自世界各地古老文化並經過千錘百鍊。雖然我曾嘗試以現代的科學

資訊更新這些知識，但觀念中的真理，卻是亙古不變。全書的核心在於明白「只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉！唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。」換言之，要達到最佳的健康境界，必須全方位改變我們的生活：包括飲食、運動、呼吸、思想與情緒管理。總之，要從生活中每一件事做起。健康需要藉由徹底改變日常生活規範以及面對周遭世界的方式來獲得，因此健康也正是這種發自內心改變的成果。如此說來，健康是要主動追求而無法被動獲得。此外，健康也是一種綜合指標，說明我們日常的生活與思考方式，而不僅是以毫無生命的實驗數據所證明的身體狀態。我要說明的是，健康不只是身體表象也是心理狀態；兩者事實上是一體的，卻也彼此影響。環境與周遭的健康也同樣會影響個人健康，而個人的健康也與地球、社會整體的健康有關。反過來說，生理與心理都真正健康的人，自然也會協助恢復環境與周遭事物的健康。

這裡對健康的定義或許較讀者所熟悉的定義廣闊。但是，對世界上千千萬萬早已在日常生活中，力行老祖宗保持身心健康方法的人而言，這可能是再自然不過的常識。畢竟要保持最佳健康，還是離不開最基本的常識！令人惋惜的是，隨著多年來科技的發展與生活腳步的加快，我們可能已失去這項自然本能或常識，反而以前所未有的狹隘方式來界定健康。整體的療癒

本書意旨在以各種方法，提醒我們回到自我——相信生存與追求健康的本能，即使身處於瘋狂又無可逆轉的世界，也不會在此過程中迷失自我或失去健康。只要想想看，人類史上從未有像現在如此快速的生活步調，過去五十年來科技的進步已遠超過整個人類歷史。因此，我們也合理懷疑人們在調適身心時，所面對的挑戰是人類進化史上前所未有的複雜。

儘管現代醫學已如此地進步，但還是有各種慢性疾病持續困擾我們，且有年輕化的趨勢。這些疾病不只是憂鬱與心理疾病，還有退化性疾病、癌症、心臟血管與新陳代謝失調等疾病。人類也從沒有像現在如此地不快樂，以及對未來的不確定如此焦慮。以上種種導致一種疾病狀態，那是無法單純只依賴藥物就能醫治的。

包装很好，印制品质也不错，正版的。送货速度也还行！

通俗易懂，很好的书。。。

书很不错就是有点旧了可能快递吧把那么厚的书都折断了恼火

非常好，物流也快，一下子买了好多本，希望卖家能记住我吧，下次优惠点最好。

这个在同类书中还是很好的哦

非常好！通俗易懂，既专业，操作性又强。

非常好，正版也便宜，网购确实给读者带来了方便。送货师傅态度也很好的，还来哦喜欢读书，喜欢在京东买书！说到读书的滋味，众生深有感叹：太苦了，不知何时是尽头，很少从中找到乐趣。其实，读书是苦与乐的交响曲，苦中有乐，乐中有苦。首先说读书苦的一种滋味。每天天微亮，我们都从暖烘烘的被窝中钻出来，匆匆赶到学校。上早自习，规规矩矩听好每一节课，然后领到大堆作业，回家埋头苦做，常常熬到深夜，连吃饭，睡觉都得计算时间，如果遇到难题，考试砸锅，受到批评……那就更惨了。读书可谓苦也。然而静下心来想想，其实不然，凡是做学问的，都要经受这一锻炼。《送东阳马生序》中，宋濂小时候喜欢读书，家里穷，没有办法买书来读，常常向藏书的人家去借，借来就亲手抄写，计算着日子按期归还。冬天天气十分寒冷，砚台里的墨汁结成冰，手指冻的不能伸屈，也不敢懈怠。他从师求学的时候，经常背着书籍，拖着鞋子，行走在深山大谷里。严冬刮着猛烈的大风，大雪深达几尺，脚上的皮肤冻裂了也不知道，可见，读书是要吃苦的了，因此，我们要有吃苦的准备。其次说读书乐的一种滋味吧，读书虽然是件很苦的事，但乐趣却不少。例如：当你听着老师娓娓动听的讲课的时候，当你忽然出一道难题的时候，当你考试取得好成绩的时候，当你和同学一起参加活动的时候……难道你没有兴奋过，快乐过吗？其实，读书的乐趣要有的，当你看着自己读书的以摞摞书，当你能用所学知识与别人展开辩论……你没有欣慰吗？这就是乐，它就在我们身边。苦和乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。革命前辈谢觉哉说过：“快乐是从艰苦中来的。”吴伯萧也在《记一辆纺车》中写道：“与困难作斗争，其乐无穷。”我们今天有了苦，就会有学习中的苦和今后生活的乐。现在许多老师把上课当成游戏，很多学生把读书当成找乐。学习在轻松愉快的气氛中进行，这种做法值得效仿。总之，

“读书破万卷，下笔如有神。”
“读万卷书，行万里路。”由于对书籍的酷爱，遂使我对于写作产生浓厚的兴趣。万籁俱寂的夜里，独坐书桌前，捻开台灯，在莹然的灯光下，一叠稿纸，一枝笔，成为我最忠实的倾诉对象，透过清隽的笔尖，洒然挥发心坎的抱负和理想。不知是什么时候，我迷迷糊糊地被它网住，成为它的裙下臣，高歌此心永不渝。如果有人问我心在何处，我将毫不犹豫地回答：我的心在书域中那早已失去钥匙的铁箱里，永远不在索回。书是茫茫人海中意识的罗盘，是智慧的绿源，它能增长我们的见闻，改变人的气质，抚慰受创伤的心灵。因此古人所谓“富者因书而贵，贫者因书而富”的金言。固然只是一卷薄薄的书本（指好书），但它所赋予的益处，也只有爱书人才能体会得出。读书是艰苦的，但乐在其中。只要，我们勇于读书，善于读书，并从中找到乐趣，我想我们会在读书中取得成功的呵呵，老是在这里买书，天天看有没有特价啊，京东多搞点活动啊，我们会支持你的哇！

一本值得花时间细细读的好书

帮别人买的，还不错！

还不错，慢慢读

刚开始看觉得别扭，因为是竖版的，现在已经差不多快看完了，看的很细。越看到后面感触越多。情绪和心念对于健康的影响确实是很大，作者分析了原因，也提出了好的建议。这本书对我的帮助很大，感恩。

预订了很久，别的网站都没得卖，京东是最快有货的~朋友推荐的~

非常不错的书，但是大陆读者看起来还是有点儿不太习惯，竖排的

居家必备，可以储备不少医学常识。

很中肯的一本书，阐述了预防大于治疗的，及营养的重要性。

作者博学但口吻很谦虚，还在看，很耐看的书

据说是挺不错的呢 关于健康的

可惜是竖版的印刷，看起来不是那么容易。

不错的书，希望能学到东西！

整体上来讲还是比较适合关注健康，但有懂得不多的人士的，开卷有益，推荐看看吧！

还不错呀还不错~~~~~

书不错，正品，价格便宜，下次还会再来买的。

送货速度快，包装完好

价格便宜，量也足，是行货72H

真原醫: 21世紀最完整的預防醫學，帮别人买的，不错

[真原醫: 21世紀最完整的預防醫學_下载链接1](#)

书评

[真原醫: 21世紀最完整的預防醫學_下载链接1](#)