

<<健康好心情>>

图书基本信息

书名：<<健康好心情>>

13位ISBN编号：9787505719163

10位ISBN编号：7505719165

出版时间：2004-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：于东辉

页数：204

字数：112000

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>

<<健康好心情>>

内容概要

在高科技发达的几十年里，各种各样的压力，让现代人的身心，日益疲惫。许多过去只出现在老年人人群的疾病，例如心脏病、高血压等等，也提前出现在年轻人群当中。而究其原因，除了环境因素之外，种种错误的观念以及不健康的心态，就是其中最大的源头。据美国的一项调查表明，现代疾病中有七至八成，都是所谓的身心疾病，也就是由不良心态所诱发的身体疾病。甚至可以说，心病就是身病的根源。

<<健康好心情>>

作者简介

于东辉，中文系毕业，自幼承习中医，对传统养生文化与现代心理学，都有较深入的研究，曾出版相关著作多部。

<<健康好心情>>

书籍目录

序言第一篇 健康的身，来自健康的心 生命的自然之道 百病由心生 身心失调的恶果 治病首先治其心 学会自己调养自己 如何开创一个健康快乐的人生第二篇 传统中医的养生秘密 不要让情绪伤害到自己 药王孙思邈的养生之道 培养身体的正气 打造一个良好的心态 对抗衰老的妙法 我的感冒不见了第三篇 强身益寿的食疗之道 食疗的养生要诀 煮一碗清心可口的粥 补充精力的苡实 防衰抗老的松子 养脾健胃的山药 滋补气血的龙眼 食疗的对话要诀第四篇 古老诗诀的长寿要法 真德秀吟唱的《卫生歌》 大藏治病的妙法 陆游诗句中的养生奥秘 白居易诗词中的健康真义第五篇 也许你还不知道的健康心得 爬山也能治大病第六篇 健康，从身体快乐开始第七篇 健康人生的快乐秘密第八篇 结语

<<健康好心情>>

编辑推荐

《健康好心情》：人如何才能获得健康？

是靠自己的努力？

还是医生的恩赐？

这本来是一个非常容易回答的问题，但放眼人世间，却有太多的人，在身体尚算健康时，或拼命劳累、或尽情享乐、或安逸懒散、或心情郁闷，给身体带来太多伤害，并由此引发了各种疾病。

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>