

<<健康的秘密>>

图书基本信息

书名：<<健康的秘密>>

13位ISBN编号：9787539142845

10位ISBN编号：7539142847

出版时间：2008.09

出版时间：二十一世纪出版社

作者：[英]亚当·杰克逊

页数：165

译者：周思芸

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>

<<健康的秘密>>

前言

我要向在我写作这本书期间给予我帮助的所有人致谢。

特别是以下几位：我的版权代理人莎拉·麦古和她的助理乔治亚·格洛弗，谢谢他们为我所做的努力和种种的设想。

始终鼓励我并给予我灵感的母亲，引导我、鼓励我的父亲，以及我的好朋友们。

最后是我的妻子凯伦，也是我最亲密的朋友和编辑。

她对我及我的工作充满信心，再多的言语都无法表达我对她的爱。

<<健康的秘密>>

内容概要

改变生活习惯，永葆身心健康。

健康是生命中最珍贵的财富，可是仍有许多人关心财产甚于关爱自己的身体，只在疾病来袭时才慌忙求助药物和医生。

事实上，疾病常常源自错误的生活习惯，我们也无法从医生的手术刀下或药物治疗中找到健康。

本书通过十个探寻健康的秘密宝藏的故事，向我们揭示了鲜为人知的种种错误的健康观念，进而指引我们：只有遵循生命的自然定律，摒弃不健康的生活习惯，才能创造精力充沛、活力四射的健康人生。

。

<<健康的秘密>>

作者简介

作者：(英国)杰克逊 译者：周思芸

<<健康的秘密>>

书籍目录

前言病人相遇秘密一 意念的力量秘密二 呼吸的力量秘密三 运动的力量秘密四 营养的力量秘密五 欢笑的力量秘密六 休息的力量秘密七 姿势的力量秘密八 环境的力量秘密九 信念的力量秘密十 真爱的力量尾声

<<健康的秘密>>

章节摘录

两天后，年轻人来到位于市中心一家叫做“乡村味”的小型餐厅。

餐厅的老板正是名单上的第四个人，爱德华·杰斯特先生。

他的小餐厅在该市很受欢迎。

杰斯特先生受到很多人的尊崇，在本市很有名气。

他非常热爱他的工作，常常对之付出高度的热忱。

他是个充满使命感的人，且精力旺盛。

每个星期三晚上他都会教授烹饪课，希望教会人们方便快捷地准备既可口又健康的食物。

“你的电话让我想起了过去，”杰斯特老先生对年轻人说，“那段回忆太美好了！”

“……大约三十年前，我五十五岁……”“你是在跟我开玩笑吧！”

“年轻人打断他的话，叫了起来，‘你是说……你已经八十五岁了？’”

“是啊！”

“我是八十几岁啦！”

“天啊！”

“你看起来绝不超过五十岁呢！”

“谢谢！”

“杰斯特老先生微笑着说，‘我给你看样东西。’”

“他拿出一张黑白照片递给年轻人。”

“这是谁？”

“年轻人问道。”

“你说呢？”

“我不知道啊！”

“不过，他看起来一副病态。”

“照片上是一个高大的中年男人，他身体臃肿，脸色暗沉，还有黑眼圈。”

“即使不是医生，也可以看出他很不健康。”

“这是我。”

“杰斯特先生道。”

“别开玩笑啦！”

“年轻人惊叹。”

“我没有开玩笑，那真的是我。”

“三十年前，我看起来与现在判若两人。”

“你当时怎么了？”

“年轻人问。”

“我患有糖尿病。”

“杰斯特先生答道。”

“糖尿病不是无法根治的吗？”

“年轻人看着眼前的杰斯特先生，不敢相信他曾得过糖尿病。”

“那是人们的误解。”

“以前我曾经患上的不治之症，现在基本都痊愈了。”

“我没有服用药物，只是通过自然的方式去治疗，同时改变我的生活模式。”

“年轻人回想起前几天他所遇到的人，在谈到健康法则时，无一例外都提到改变生活模式的问题。”

杰斯特老先生继续说：“当时，我还有高血压、胃溃疡和消化不良等疾病。”

“医生让我服用一些具有综合疗效的药物和胶囊，这些药刚开始服用时疗效明显，可是几个星期后，便开始产生副作用——我开始头痛、晕眩，皮肤也长出小红疹子。”

“如此下来，我的健康状况不但不见起色，还不断恶化。”

“直到有一天我遇到一位老人，他改变了我的一生。”

<<健康的秘密>>

” “我想是一位中国老人吧！”

” 年轻人插话说。

“对！”

没错。

” 杰斯特先生笑着说。

“然后呢？”

” “说来也奇怪。

当时我的工作压力很大，根本没有时间外出吃午餐。

一天，我觉得心情烦躁，便走到办公室对面街的一家快餐店吃东西。

正当我坐在角落里吃奶酪汉堡和薯条时，一位中国老绅士走过来问可不可以跟我同坐。

<<健康的秘密>>

编辑推荐

《健康的秘密》讲述了一位年轻人探寻十个健康秘诀的过程，向我们揭示罹患疾病背后的根深蒂固的种种错误生活观念，并有针对性地提出疗救的秘法：改变生活习惯，永葆身心健康。

亚马逊排行榜五星畅销书，全球销售破百万册。

人人都羡慕精力充沛、活力四射的健康生活，但是在医学昌明的今天，为何不治之症的发病率却始终居高不下？

为何有许多人的健康状态却是萎靡不振的呢？

除了生态环境被严重破坏等因素外，会不会与我们越来越违背自然规律的生活习惯有关呢？

<<健康的秘密>>

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>