

<<身体理财>>

图书基本信息

书名：<<身体理财>>

13位ISBN编号：9787802444270

10位ISBN编号：7802444276

出版时间：2010-5

出版时间：现代出版社

作者：李进熙

页数：200

译者：郑炳男

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>

<<身体理财>>

内容概要

《身体理财》的作者李进熙拥有花样青春年华和一份令人羡慕的工作，爱情、婚姻、财富，一切同龄人梦寐以求的东西似乎也在生活的不远处等她。

但是，她患上了恼人的皮肤病，她曾经自卑、消沉，一度苦不堪言。

但她最终战胜了病痛，成为了一个成功的职业人、幸福的母亲和妻子。

她想用她亲身经历对那些深陷疾病纠缠的人有所帮助。

她在书中讲述的并不是勇斗病魔的女强人的故事，而是对待生活的态度和习惯，通过管理自己的身体使自己获得健康的技巧。

<<身体理财>>

作者简介

李进熙，韩国某电台编导，喜欢音乐，热爱生活，积极进取。

步入青春之后，她经历了自己的灰调人生。

为了那些幽灵般缠绕在她身上的疾病，她不得不经常放弃很多人生的选择。

深知健康之可贵的她，从生活中的一一点一滴做起，总结出一套健康的、良好的生活习惯并逐步战胜了疾病

<<身体理财>>

书籍目录

中文版序言前言序“身体理财”计划“身体理财”比理财更重要不再自信跌入低谷振作起来！
重新开始永远不迟巩固“身体理财”变化的开始——饮食饮食习惯是致病原因食物要精挑细选旗帜鲜明地偏食物有所值的有机食品充满欢快气氛的健康会餐适合我自己的咖啡店远离便利店与面包Tip美味早餐，健康食谱变化的重点——习惯像呼吸一样自然在漠然的办公室里享受分钟悠闲不一样的休闲为我的身体注入活力“身体理财”是把双刃剑彻底改变工作环境Tip简单有效的下半身强化运动变化的四角地带整理药匣子选择医院的智慧好医生，坏医生诊疗前患者也需要准备走近妇科Tip聪明医疗消费者的处方保管箱另一个美丽的礼物降低对化妆品的期待值清理化妆台美丽健康的穿着Tip制作“天然棉生理带”“身体理财”的提升透视自由原则结伴而行的“身体理财”对断食的反思不许动，压力！
该发火时就发火不自在的定义寻找迷失的自我让自己摆脱自责自爱没商量尾声致忙忙碌碌的70后、80后朋友们异位性皮炎的治疗

<<身体理财>>

章节摘录

我窝在家里动弹不得。
我的心情非常抑郁，身体痛苦不堪。
我唯一能做的事情便是躺在床上想我的心事。
身体糟糕到了这般境地，让我对自己的前途心灰意冷，思绪也便不由自主地回到过去。
我百无聊赖地翻阅自己的日记本。
我沉浸在小时候整日在小区的游乐场和后山上跑来跑去的日子，还有我迟来的、变化无常的青春期。
我在回忆中寻找迷失的自己，聊以自慰。
“我喜欢什么又讨厌什么？
什么事情是我能干好的，而什么事情是我不喜欢做的？
我能否像以前一样重新开始？
虽说现在的情况糟糕透顶，可也说不定眼下正是我战胜困难的机会。
更何况我都已经这样了，也没什么输不起的。
对过去健康身体的记忆、‘为什么是我，的愤怒……好吧，让我放下一切包袱，在大地上来个倒立——全当是一个疯狂的头球！’
” 我终于提起精神，开始正式出入医院。
为了治疗腰椎间盘突出症、胃炎、异位性皮炎、鼻炎、膈膜炎等疾病，我开始依次到整形外科、内科、耳鼻咽喉科、眼科就诊。
治疗过程中感觉病情都有所好转了，可过了一阵，一切又回到起点。
于是我转而到中医院就诊。
院方称，中医学跟西医学有所不同，为了从根本上改善体质，就必须有充分的时间保障。
可是，过了半年，又过了半年，院方始终希望我继续，以观后效。
为了身体，我倾注了时间和金钱，可我珍贵的青春年华就这样逝去了。
到了这个地步，我才领悟到仅靠药物治疗并非根本之策。
我意识到必须对饮食有所选择，也应有规律开展一些体育运动。
我开始逐渐关注起围绕我的一切事物——家、衣物、药物、化妆品、空气、土地……这样过了三四个月，我的身体开始一点点发生变化。
我的腰部和颈部不那么疼了，皮肤也开始有所好转。
没涂药，也没吃什么内服药物，我的患处却开始结痂，并生出新肉。
我不再像以往花费很多时间化妆，仅仅简单化个淡妆了事。
我感觉到自己的腹部有了力量，消化功能也逐渐恢复起来。
我不再像以往那样动不动就感冒，没有药物支持也能挺过极端气候。
我的鼻炎令人不可思议地消失了，红鼻头也随之消失得无影无踪。
这时，我才感觉到生活的滋味。
我的心中充满了感恩，生活更加认真。
一想起因病而无所事事、生不如死的日子，我便对一切心怀感激。
每天的上班时间变得愉快起来，晚上冲淋浴时也不再觉得水有那么烫——这一切让我欢喜不已。
我终于可以有条理地、轻松地完成自己的家务事。
有一次瑜伽修炼时，我的脖颈终于可以转动自如，让我激动得涕泗横流。
想起自己以前的身体情况真可谓恍然如梦。
我终于可以从头至尾完整地看完一场长达两个小时的电影。
尤其令我欢欣鼓舞的是，再也没有路人用那种怪异的目光注视我了。
到了今天，我才敢于坦言，我以前没能真正理解那些残障人。
这也许是由于一直以来我都在用‘把寻常的尺子来衡量他们所处的特殊状况与环境。
但在我不得不因健康问题而抛弃很多美好事物时，我才明白他们在明显处于弱势的条件下继续他们的人生，这实在是一件步履维艰的事情。

<<身体理财>>

我虽然不敢妄称可以完全理解他们，但我相信，我关注他们的目光中已经有了不同于以往的内涵。作为一名电台的编导，如果我至今怀着以前那种偏见，我做出的节目会向人们传达一种什么样的信息呢？

一想起这些，我不禁有些后怕。

能在30岁以前经历这一切，这对我个人而言，实在是不幸中的万幸。

如果一个人的身体状况很糟糕的话，他根本就不会有什么梦想和希望。

他只会茫然地随波逐流，并自暴自弃。

我对此深有体悟，因为在我患病期间，即使是做梦，对我来说也都是是一件奢侈的事情。

不过，随着身体状况逐渐好转，我感到以前被压抑的自我也开始慢慢舒展起来。

我终于可以随心所欲地梦想自己的未来和一切，并用我日渐健康的身体将其一一付诸实施。

这本书便是我众多梦想之一。

世上的病人是如此之多！

他们当中又有哪一个人不是殷切地希望自己尽快好转起来呢？

我之所以觉得我自己的经验具有一定的代表性意义，是因为我不得不因病抛弃很多人生的选择，何况我跟其他韩国年轻人一样是一个刚刚二十出头的青春女性。

我的青春时代非常平凡，身体健康至极。

仅在患病之前几年前，医生还对我的身体大加赞赏，他惊叹：“从没见过如此健康的五脏六腑！

”此后，我并没有移居到空气质量恶劣的环境，也未曾吃过什么特别的食物把自己的身体给吃坏过，我的衣食住行和大家没什么两样。

可为什么我变成了这样呢？

我们肯定无法断言快餐或化学调味料、有害的环境和心理压力等会给我们的身体带来立竿见影的影响。

不过，这些东西日积月累地在我们体内沉淀下来，可就不容我们小觑了。

有一只水桶，桶底有一个小孔。

当一条水管持续向桶里注水，桶底的小孔必须及时将里面的水排出，水才不至于溢出。

可是，孔洞过小或被堵塞，排水不畅，于是注入桶里的水稍微多了一点都会溢出来。

这只水桶便是我们的身体，而注入其中的水便是威胁我们身体健康的因素，桶底的孔洞是维持我们身体健康的力量。

20~30岁时，水桶里只有少量的水，因为父母把危害健康的因素传给了我们。

我们维持健康的力量生来较弱，生活越是无所顾忌，它就会变得更加虚弱。

但是随着岁月的流逝，注入桶里的水会越来越多。

那么，我们现在的“水桶”里，究竟装有多少水呢？

正确的方法是：在经常调整水位的时候，至少应彻底清空一次。

如果不能做到这一点，就会像父母传给我们那样，我们也会把危害身体健康的因素如实地传给我们的子女。

好好的一个产妇生下的新生婴儿竟然患上异位性皮炎，年仅5岁的小孩子患上了糖尿病，其理由正在于此。

..... P28-32

<<身体理财>>

编辑推荐

那些以健康自诩的朋友们，那些因健康问题而苦恼不已的朋友们，还是让我们放缓自己匆匆的步伐，一边呵护自己一边稳步前行吧！

也许，开始的时候你会以为自己落后了。

但其实不然。

只要度过那么几年时间，你一定会大吃一惊——在人生的旅途中。

我们已变得更加成熟和强大。

从生活中一点一滴的小事做起，打造健康的身体，心仪的身体，柔软的身体，通过身体理财，变成健康的富翁！

<<身体理财>>

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>