

<<笑到病除>>

图书基本信息

书名：<<笑到病除>>

13位ISBN编号：9787807591221

10位ISBN编号：7807591226

出版时间：2008-4

出版公司：万卷出版公司

作者：（韩）李约瑟夫 著，卢昌夏，金玉子 译

页数：160

字数：70000

译者：金玉子

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>

<<笑到病除>>

内容概要

全书分为五章，系统地介绍了大笑对人体的好处，不仅可以治疗和缓解人们身体上多种疾病和症状，如控制血压、降血糖、促进胃肠功能、增强免疫力、预防老年痴呆症、防癌等，也可以帮助人们在大笑中治愈各种心灵疾病，帮助人们重新找回自信，塑造健康的心灵。

同时，本书还针对人们身体上及心理上的各种疾病量身订做了多种“大笑自然疗法”。倡导人们在生活中将大笑运动变成日常化和经常化的理念。

<<笑到病除>>

作者简介

李约瑟夫，韩国笑运动研究所所长，这特殊的称谓就是他的职业。
作为韩国最早的大笑专家的他，也是最受欢迎的演讲家。
为了将笑容传递给每个人，他成立了韩国笑运动研究所。
他通过倡导“拍掌大笑运动”和“29种做快乐父亲”的笑运动，促进了许多家庭的和睦。
同时，他还针对无数

<<笑到病除>>

书籍目录

序言 大笑是需要勇气的运动第一章 大笑让人生之花盛开 人生80载,笑仅20日 失望与困惑,大笑全释然 笑,胜过最美丽的衣裳 大笑,具有强烈传染性的长寿“细菌” 大笑带来的超凡魅力 大笑,装模作样也幸福 大笑1分钟,胜跑10分钟 表情也要做运动第二章 大笑也是需要训练的运动 会不会笑,了解肌肉很重要 健康大笑3原则 小小一支笔,轻松笑运动 心理锻炼 健康人生的21天投资 与镜子的约定 幸福履历表和大笑笔记本 欢乐全家福 准备动作 面部按摩,青春永驻 弹性体操,重现自然表情 清除八字皱纹,年轻10岁不是梦 每天练习 大笑运动5阶段训练 5种大笑运动,强健面部肌肉 笑出声,让五脏六腑也“笑”起来 5种笑声运动,强健体内脏器第三章 治愈疾病的大笑运动 抵御疾病入侵的“防弹背心” 让压力见鬼去吧 笑出天才 大笑,成功的密码 特应性皮炎的笑处方 笑也能止痛 心肺要健康,大笑来帮忙 控制血压,自我暗示疗效显 治疗关节痛,大笑显奇功 胃是第二大脑,大笑是最有效的胃药 降低血糖,慢走大笑法 大笑频率VS免疫力 大笑产生杀癌细胞 预防老年痴呆,健康跨入老龄期 心灵需要爱,身体更需要 无反弹,大笑瘦身法第四章 塑造身心健康的心灵大笑运动法 向哪只狼投食呢? 梦想成真,幸福大笑法 让你High起来的大笑提问 消除离别的伤感,勿忘感恩 消除失眠,1分钟大笑免疫疗法 远离孤独,善用自我称赞 病来笑挡 换个角度看问题 病由心生,克服忧郁症 直面失败,重拾自尊心 家庭稳定,婆媳关系要搞好 消除隔阂,快乐工作 巧用语言暗示,瞬间改变心情 夫妻恩爱,幸福一生 送给新生儿的最好的礼物——笑 祝你成功,感恩大笑法 坚定信念,重塑人生第五章 把大笑运动变成日常化的方法 欢笑专线 欢笑专区 与大笑的约定 大笑按钮 笑友 大笑俱乐部 “哇”和“啊哈” 每日大笑运动附录 我的大笑指数一览表 大笑的10条告诫

<<笑到病除>>

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>