

<<态度与行动，决定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<态度与行动，决定你的健康>>

13位ISBN编号：9789866379710

10位ISBN编号：986637971X

出版时间：2012-3

出版时间：原水文化

作者：陳立維 著

页数：368

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>

<<态度与行动，决定你的健康>>

前言

推薦序：從「知道」到「做到」 / 何永慶（本文作者為中華自然醫學教育學會祕書長、中華自然醫學教育學會健康促進教研中心主任） 一個人若是不健康，首先要知道他的「問題在哪裡」，其次要知道「原因何在」，才能找到有效的應對方法。

反覆拜讀兩遍陳老師的最新著作《態度與行動，決定你的健康》。

從第一章的「魔障」到第十章的「紀律」，閱後給後學一個強烈「放下慾望，立地健康」的提示。

《黃帝內經》中強調「病生於過用」，而今，人類所面臨的各類天災人禍及各類疾病，幾乎無有不與「過」字有關。

陳老師以他悲天憫人的胸懷，對環境、人性、疾病、健康等議題，以敏銳的洞悉力為各位讀者找出問題，言簡意賅地提示了造成這些問題的「貪、瞋、痴」三字。

通常，天下事若能清楚問題的原因，要解決問題當然就不會離譜。

但遺憾的是，往往人們的「知道」與「做到」是有很大距離的。

記得在一次健康講座中，後學曾遇到一位聽眾略帶調皮地表示：「喝酒會傷肝，這是天下人都知道的常識。」

但是，不喝酒會傷心。

二者之間，我還是選擇不傷心。

所以，陳老師本書以「慾字頭上一把藥」來做結語。

本書雖然沒能為廣大讀者一一提示具體的解決不健康或療癒的方法，卻能引領讀者如何進入「吾日當三省吾身」的健康心法。

只要您能將本書每個章節「細嚼慢嚥」，用心體會並付諸行動，相信一定能成就您渴望已久的健康。

<<态度与行动，决定你的健康>>

内容概要

健康的祕訣，不是看多少書、聽多少演講、學多少知識、問多少專家；而是管理、是紀律、是決心、是行動、是持續，是提起勇氣做原本不敢做的事，是聽從身體的思考去決定事情的重要順序。

這是你嗎？

*你關心親朋好友的健康，但對自己的健康卻總說「等一等」？

*你常光顧「吃到飽」餐廳，認為這是「正常人的慾望」？

*你只要看到醫生、藥物和醫院，就覺得安心？

*你認為健康非常重要，但生活總有太多事讓你無暇顧及？

*你想要健康，卻一直在做不健康的事，深知自己的行為有違常理，卻不斷給自己合理化的台階？

現在開始，取回你

<<态度与行动，决定你的健康>>

作者简介

陳立維 台北醫學院醫技系畢，曾任教於陽明醫學院，身為醫生的後代與醫療界的一分子，最後卻選擇成為「醫界的逃兵」。

他形容自己：幼年為溫室花朵，年輕時養尊處優，中年後是脫胎換骨的優質品種。歷經「見證醫療，觀察醫療，看破醫療，唾棄醫療」的階段，現在的他專職寫作與演講，把「改變讀者的腦袋」當成是自己責無旁貸的責任，把「渡人健康」當成一輩子的職志。現任台灣益生菌保健推廣協會會長。

主張醫學和哲學不分，認為健康是自我管理和修煉的一部分。

每日必做的四件事，是：閱讀、撰文、走路、靜坐。

除了健康書外，也喜愛閱讀勵志書、自我成長和哲學書。

嗜好是收藏好音樂、好書、好知識、好影集、好人。

鑑於多數人處在不健康或亞健康狀態的主因在於「態度錯誤」與「缺乏行動」，因而以此書傳播正確的健康理念，讓你我的人生從此不再對健康有所疑惑和煩憂。

<<态度与行动，决定你的健康>>

书籍目录

〔專文推薦〕從「知道」到「做到」 何永慶〔作者序〕聽從內心最深處的指令〔前言〕讓慰藉來詮釋健康

第一章 魔障 (The Obstacle) - 看不到的健康路障慾望是毀滅的開始 / 不健康與慾望難分難捨吃到飽文化方興未艾 / 和食物親密接觸的當下都是速效惹的禍 / 健康就從管理時間開始把垃圾儘快倒掉吧 / 「醫生說」是聖旨？

第二章 謎團 (The Confusion) - 存在已久的人為煙霧無法治癒，卻一定得治療？
/ 為何要讓病人嚇得魂不守舍？
誰希望你多吃藥？
/ 健保如何能不賠錢？
醫生懂不懂健康？
/ 是誰發明絕症的？
你信任自己的身體嗎？
/ 依賴醫生直通健康？

第三章 先驅 (The Messenger) - 具備遠見的健康先知醫界太需要說真話的人 / 何必一定由重症來帶領覺悟？
上天派來的健康使者 / 不約而同為大自然代言純植物性飲食的提倡 / 食物酵素胃的偉大發現從土法煉鋼體驗健康的真諦 / 長壽村裡沒有秘密

第四章 通道 (The Passage) - 暢行無阻的健康維繫屋子堆積身體就淤積 / 如果醫生體內也囤積廢物吃太飽只有一天的罪惡感？
/ 看到贅肉，想到慾念疼痛所為何來？
/ 自體免疫病才是文明病的大宗肝膽淨化的偉大功德 / 脂肪細胞的護主情操

第五章 順序 (The Order) - 自然法則的不變定律食物酵素的故事 / 先滋養好菌還是先照顧壞菌？
大量消化的背後 / 斷食的體會與養成斷食的執行與體驗 / 如何才聽得懂身體的聲音？
我們都被營養觀念害慘了 / 疫苗與免疫力

第六章 酵素 (The Enzyme) - 造物賦予的原始生命從大自然的視窗檢視健康 / 啤酒肚所隱藏的秘密能量與熱量 / 酵素不是一種產品儲存生命與延緩老化 / 胰臟的求救與偷竊行動定期定額與健康 / 壽終正寢有正解

第七章 菌相 (The Microbes) - 轉換能量的微小尖兵葷與素，肉與臭 / 廚餘與宿便，油垢味與老人味母乳、奶粉、過敏與衛生假說 / 細菌的指令與病毒的決策幽門螺旋桿菌的教誨 / 粒線體的能量、共生與健康的傳承超級細菌與超級益生菌 / 真菌不會太安分

第八章 轉念 (The Alteration) - 主觀世界的視窗移轉懇請你研修主流學分 / 不能再補了！
不要再吃了！
說真的，我們與身體對抗多久了？
/ 向偉大的女性致敬情緒與食物，節奏與紀律 / 正視肝臟的吶喊與哀求完全沒有「可是」的健康人生 / 問題的本身才是問題

第九章 習慣 (The Custom) - 健康舉止的全面落實讓原則性走在技術性的前方 / 最遙遠的捷徑面對食物的喜悅與尷尬 / 恰如其分的美感讓幼兒從小培養輕食的優質習慣 / 老人沒有慵懶與孤獨的權利「健康檢查」自己做，「疾病檢查」醫院做 / 積極放在對的時間和位置

第十章 紀律 (The Discipline) - 健康行為的規律實踐健康是一，是必然的存在 / 健康之所以是硬目標螞蟻、蜜蜂與身體的協同 / 健康動機與週計畫心流與現金流的健康觀 / 走路與不吃的自律酵益、紀律與持續力 / 同伴、氣氛、環境、團隊、使命〔後記〕讓決心說話吧！

<<态度与行动，决定你的健康>>

章节摘录

作者序：聽從內心最深處的指令 不是清高，而是覺悟；不是理想，而是責任。
有一個聲音來自內心深處，告訴我「做該做的事」。

有一個人經常駐足書店，他試圖找出獲致健康的門路。

購買各種健康叢書，閱讀各類醫療資訊，關於健康，永遠存在解不開的謎團。

有一個人經常掛號求醫，他充分體會不健康的痛苦。

走遍各大醫療院所，見過坊間號稱名醫的所有專家，關於健康，不是他能掌握的事。

有一個人經常購買營養品，他自認為很有健康觀念。

他補充各式營養補給品，來自電視購物、廣告、直銷、專賣店和百貨大

<<态度与行动，决定你的健康>>

媒体关注与评论

【健康推薦】 何永慶 中華自然醫學教育學會祕書長 葉政秀 中華民國能量醫學學會磁能
醫學組召集人 鄭金鎮 美國自然醫學研究院亞太區酵素研究中心主任

<<态度与行动，决定你的健康>>

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>