

<<病由心生365天的健康生活方式>>

图书基本信息

书名：<<病由心生365天的健康生活方式>>

13位ISBN编号：9789866846199

10位ISBN编号：9866846199

出版时间：大都會

作者：楊玉功 著

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>

<<病由心生365天的健康生活方式>>

前言

人生在世，求富貴是人之常情。
不光我等凡夫俗子，連孔老夫子這樣的聖人都說「富貴我所欲也」。
但富貴，或者說財富，到底意味著什麼呢？
古羅馬大詩人維吉爾（Virgile）有言：「健康是最大的財富」。
他這句話我們真應該好好復習一下，別撿了金錢的芝麻，丟了健康的西瓜，一旦無常病痛來臨，悔之晚矣。

英語中還流行著一個類似的公式，是這樣寫的： $W = H + H$ ，翻譯成中文就是，財富 = 健康 + 快樂。

而快樂無非是一種良好的情緒和心態。

本書宣稱：超過七十六%的疾病是由不良情緒引起的，所以，讀到這本書的時候簡直大喜過望。
看來，只要有良好的心態，就會有良好的健康，有了良好的心態和健康，也就擁有了財富，而且不但是精神上的財富，也常常意味著現實的財富，常言道「有健康的身體才有打拚的力氣（本錢）」。

健康分身心兩面。

在身體的一面我們常說「病從口入」，在心靈的一面我們則強調「病由心生」。

從理論上說，良好的飲食習慣加上良好的心態就意味著健康。

這話說起來很容易，但很少人能終身奉行。

很多人認為「病由心生」的說法太主觀，有「唯心論」的嫌疑。

那麼，就請有這些想法的人認真讀一下這本書，也許他們會改變自己的看法。

本書是美國的執業醫師約翰·辛德勒根據自己的專業知識、臨床經驗以及統計資料寫成，所有說法和結論都有著真實的依據。

不妨說，本書是以西醫的視角證明了中醫的結論。

傳統中醫認為，人的「七情」與健康有密切的關係。

所謂「七情」是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情緒，這七種情緒與人的臟腑直接相關。

《黃帝內經·素問》中說：「心在志為喜」、「肝在志為怒」、「脾在志為思」、「肺在志為憂」、「腎在志為恐」。

不同的情緒可直接影響人的不同臟器，從而影響人的健康狀況。

有意思的是，《黃帝內經》約在兩千年前已經成書，而本書屬當代西方的「自助（self-help）」書。

兩書對「情緒與健康」關係的論述有驚人的相似，但也有明顯的差異。

本書的作者認為：不良情緒是通過「肌肉群」作用於臟腑的不同位置，從而引發「疼痛」以及其他病理反應；《黃帝內經·素問》對兩者關係的論述則更具有「理論性」和「系統性」，表現在「陰陽五行」、「經絡氣血」等方面。

宋朝徽宗皇帝論讀書是很有名的。

他講的「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉，書中自有千鐘粟」，把讀書的功利心推向了極致。

但現代人讀書的功利心恐怕也不亞於徽宗時代：「讓我讀你的書，先給一個理由」。

湊巧的是，本書的價值還就在於「有用」，正是：「書中自有心情好，書中自有沒煩惱，書中自有靈丹藥！」

」楊玉功2007年3月

<<病由心生365天的健康生活方式>>

内容概要

本書是辛德勒醫生的演講稿集結，一問世馬上受歡迎，先後再版30多次，狂銷100萬冊，並榮登《紐約時報》等暢銷排行榜寶座。

一本在美國狂銷100萬冊的全民健康醫學寶典！

讀者一再推薦，每個家庭絕對要必備，一本讓全家人都健康、幸福的好書！

《芝加哥論壇報》……一本最具實用效果、治癒率最快的自我保健醫學手冊！

辛德勒醫生以自己多年的行醫經驗為例來說明本書的觀點，相當可信！

經醫學證明，76%的疾病都是由情緒而來！

全世界的醫生都相信，也都能證實「情緒會影響健康」！

想要過不生病的生活，就得擺脫導致內分泌失調的壞情緒！

改變千萬美國人民疾病觀念的家庭醫學健康讀本，逾百萬讀者推崇。

閱讀完本書，您便可立即獲得新生命！

<<病由心生365天的健康生活方式>>

作者简介

作者簡介約翰·辛德勒（John Schindler） 醫學博士，著名內科醫生，心理學大師。率先提出「情緒決定健康」（emotionally induced illness）這一醫學理念，為美國的醫療模式帶來了革命性的改變。

曾在美國威斯康辛大學和美國教育廣播電台開闢「快樂活到100歲」的主題講座，受到廣大讀者和聽眾朋友們的支持。

演講實況錄音在全美以及加拿大各地的電台持續播放，演講稿更是各大雜誌社爭相刊載的對象。

<<病由心生365天的健康生活方式>>

书籍目录

第一篇 情緒決定健康第1章 病由心生：這是一個事實第2章 不良情緒會讓你罹患各種疾病第3章 「過度換氣」：一種由情緒引發的症候群第4章 不良情緒導致內分泌失調第5章 好心情是健康的靈丹妙藥第6章 基礎情緒：一切幸福或不幸的根源第二篇 生命的重建第7章 只有人成熟了，情緒才能健康第8章 其實，做到心態平和很容易第9章 讓生活多姿多彩的十二條準則第10章 不良家庭氛圍是引發情緒病的關鍵因素第11章 從和諧的兩性生活中感受快樂第12章 如何消除工作中的情緒壓力第13章 正確面對老去的歲月第14章 心理健康的基石——人類的六大基本需求

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>