

<<一點小改變.簡單醫百病>>

图书基本信息

书名：<<一點小改變.簡單醫百病>>

13位ISBN编号：9789868590854

10位ISBN编号：986859085X

出版时间：柿子文化事業有限公司

作者：凱西．佛斯頓（Kathy Freston）著

页数：252

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>

<<一點小改變.簡單醫百病>>

內容概要

《紐約時報》暢銷作家教你活出健康幸福的終極指導手冊，一本教你從小處著眼，一步步邁向真正健康和滿足的實用書。

《艾倫》(The Ellen DeGeneres Show)、《早安，美國》(Good Morning America)、CNBS《高淨值》(High Net Worth)、《KTLA晨間新聞》(KTLA Morning News)、《Extra》娛樂新聞、《E!新聞》(E!

NEWS)等熱門節目爭相專訪介紹。

脫口秀天后歐普拉親身體驗21天健康排毒法，引爆全美話題！

台灣精神專科醫師(專精自律神經失調)郭育祥、《健康瘦的7堂必修課》作者Neal Barnard、美國預防醫學研究中心主席Dean Ornish、「歐普拉秀」客座醫師Mehmet Oz、暢銷作家Marianne Williamson、《出版人周刊》(Publishers Weekly)好評推薦 8大健康支柱 + 均衡生命4象限，健康從一點小改變開始就夠了！

一隻蝴蝶在巴西拍動翅膀，會在德克薩斯引起龍捲風，車子保險桿上的一段標語，可以改變歷史的走向，你的每段對話、每口食物、每個動作、每項決定，都將影響1週、1年或10年後的你與世界！

「你好嗎？」

當有人這樣問你的時候，要在什麼樣的情況下，你才能真正問心無愧地回答：「我很好，謝謝！」

醫生可以針對病人提出診斷、治療，想要真的健康卻得靠自己！

因為健康不單單只是不生病，而是身心靈的良好平衡，而醫生的診斷，多半只揭露了我們覺得自己不健康的部分問題。

<<一點小改變.簡單醫百病>>

作者簡介

凱西·佛斯頓 (Kathy Freston) 《紐約時報》暢銷兩性、健康作家，此外她也製作一系列深受歡迎的引導冥想光碟，內容包含兩性關係、身體療癒、創造興盛、減輕體重和舒壓。目前，她與先生在紐約與洛杉磯都有住所。

她的作品曾獲雜誌專文推薦，如《浮華世界》(Vanity Fair)、《哈潑時尚》(Harper's Bazaar)、《自我》(Self)、《W》和《健美》(Fitness)等刊物。此外，她也曾接受許多熱門節目的專訪，包括《歐普拉》(The Oprah Winfrey Show)、《觀點》(The View)、《早安，美國》(Good Morning America)、CBS《晨間節目》(The Early Show)、《瑪莎·史都華的電視秀》(The Martha Stewart Show)、《艾倫》(The Ellen DeGeneres Show)等。2009年入選《浮華世界》最佳穿著名人榜。

<<一點小改變.簡單醫百病>>

章節摘錄

開啟量子健康的鑰匙 這不是一本典型的健康書籍，也沒有提供神奇食物、藥丸或創造奇蹟的療程。

完全沒有，但是凱西·佛斯頓提出了效果顯著的療方。

身為心臟外科醫師，我常常看到有些人沒「生病」，但也稱不上健康 - 沒有如願地成長茁壯。

事實上，醫師善意地針對疾病提出診斷時，通常只是滿足終於向醫師求救的病人的好奇心，這些診斷多半只揭露多數人覺得自己不健康的部分原因。

為什麼呢？

因為真正的身心健康不單只是沒有生病；真正的健康意謂活力充沛、精力旺盛，充滿能量，要能超越人類每天面臨的諸多挑戰。

但是如何辦到呢？

如何超越生命本來的限制呢？

可以試試本書建議的寶貴方法。

凱西在本書仔細的向你說明：健康是身心靈多面向的體現，應該被視為一個永不停歇的過程。

一旦你參考她的建議，從小處著手，慢慢改變，就會開始覺得活得更明智、更投入、更有活力，自己也變得愈來愈好。

凱西這套方法的優點在於，她明白我們做的每件事都有內在影響。

所以，對他人和自己的虛情假意或欺瞞不實，不但會在無形中傷害自己，也會造成實際可見的傷害。

健康不代表沒有特定疾病或不埋怨，而是擁有充沛精力，對人生充滿目標，深具使命感，凡事能以大局著想，而非只顧自己。

你的飲食、溝通、化解衝突和駕馭人生的方式，不應只對自己有益，而應顧及每一個生命，包括我們居住的星球。

我們剛接觸這個全新觀念時，可能覺得招架不了，但這是一個終極的全方位觀念。

從細微之處改變對待世界的方式，會對我們自己產生加乘效果，不單單只是直接減少污染和全球暖化的現象，同時讓我們意識到自己所擁有的寶貴資產 - 我們的身體。

這本書教我們如何活得健康快樂，以及如何將希望和活力注入「浩大」的議題中，像是人之間的情感聯繫、和平，甚至是愛。

意識到我們具有左右生命的力量之後，可以加速我們自身與身為人類一份子的成長速度。

事實上，克服健康危機或挑戰是鍛鍊我們成為療癒者的良機，畢竟我們最終都是療癒者。

用凱西提供的策略來訓練自己，包括培養向健康「靠攏」的態度，而非強迫自己進行嚴厲的食物療法；慢慢豐富自己的「百寶袋」來累積動力，而非強求快速的改變。

從自身做起，選擇以最投入、最深思熟慮的方式來觀察與體現人生，我們就可以創造影響深遠的健康。

凱西提醒我們，重要的是迎向健康，再一步步地累積動力，最終便能衝破臨界點，讓我們的身心靈獲得真正突破。

此外，凱西告訴我們，人生就像在翩然起舞。

隨著自己愈來愈健康快樂，我們同時也為改變環境盡一分心力。

最後，她提醒我們，有時候，我們真正需要的是坐下來，接受神秘力量的仲裁。

她要我們把事情拆開成一個個可以掌握的步驟，讓我們踩著綠色步伐，邁向突破，活得更健康、更溫暖，更有良知。

凱西交給我們一把開啟「量子健康」的鑰匙，這份禮物多美好啊！

現在，換我們決定要不要踏出第一步了。

梅米特·奧斯醫師 （歐普拉脫口秀客座醫師Dr. Oz，專攻於家庭醫學於胸腔外科）

<<一點小改變.簡單醫百病>>

媒体关注与评论

《紐約時報》暢銷作家教你活出健康幸福的終極指導手冊，一本教你從小處著眼，一步步邁向真正健康和滿足的實用書。

《艾倫》（The Ellen DeGeneres Show）、《早安，美國》（Good Morning America）、CNBS《高淨值》（High Net Worth）、《KTLA晨間新聞》（KTLA Morning News）、《Extra》娛樂新聞、《E!新聞》（E! NEWS）等熱門節目爭相專訪介紹。

脫口秀天后歐普拉親身體驗21天健康排毒法，引爆全美話題！

台灣精神專科醫師（專精自律神經失調）郭育祥、《健康瘦的7堂必修課》作者Neal Barnard、美國預防醫學研究中心主席Dean Ornish、「歐普拉秀」客座醫師Mehmet Oz、暢銷作家Marianne Williamson、《出版人周刊》（Publishers Weekly）好評推薦

<<一點小改變.簡單醫百病>>

編輯推薦

- 本書特色
1. 國外銷售成績：《出版人週刊》連續5週「非虛構類書籍」排行榜No.1； 原文書出版一個月不到，即上《紐約時報》暢銷榜No.2，銷售量突破30萬； 2009年《ForeWord Magazine》年度好書獎
 2. 重視身心靈的平衡（真正的健康是身心靈都要健康），造全方位健康。
 3. 小改變，大變化 主打日常生活中小細節的簡單改變，牽一髮而動全身，進而影響整體的健康。
 4. 這本書不強迫你一定要怎麼做，而是把方法和原理告訴你，你可以選擇自己想做或可以做到的步調進行，任何正確的選擇都會創造好的改變，做愈多，愈健康！
 5. 實用的自我心靈問答、試試看 & 練習.....讓你可以Step By Step，照著作者給你的簡單步驟逐步邁向「真正的」健康。
 6. 8大健康支柱、斷食排毒3步驟、均衡生命的4個象限、邁向健康飲食的6個偷呷步、走過慌亂的4個步驟、突破困境的7大撇步、破除成癮行為的9個細節.....身心失衡的人、想要過得更健康更滿足的人 最佳自療處方針。

<<一點小改變.簡單醫百病>>

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>