

<<求药不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求药不如求己>>

13位ISBN编号：9787506030762

10位ISBN编号：7506030764

出版时间：2008-2

出版时间：东方出版社

作者：罗伯特·布莱赫

页数：222

译者：刘秀丽

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>

## <<求药不如求己>>

### 内容概要

本书第一章主要讲了如何看待健康危机，并清楚地叙述了导致医疗保健体系不成功的重要原因：关于健康的态度。

一旦认识到这些不正确态度的存在，我们就能很容易地改变它们，并且会以另外一种方式看待健康，这种方式使我们能够把握住自己的健康。

第二章讲述了治疗病症和治疗罹患病症的患者之间的巨大差别。

前者是传统的西方治疗方法；后者是整体健康的治疗方法。

如何进行整体治疗，包括怎样获得健康的思维过程、如何看待恢复身体的正常功能和如何进行治疗。

此外，第二章还讲述了影响你健康的三个方面。

第三章是开始行动的起点：从这一章，你就可以开始着手创建自己的健康。

做法很简单：把每周休闲时间的10%用于健康促进活动。

有了功能正常的身体，你就有了健康，并且能创造黄金时间。

每周至少用五个小时，你就能延迟逐渐发生的身体衰老和身体功能衰退对生活质量的损害。

进行时间投资就等于创造时间：这就像你有计划地为将来的生活进行金钱投资一样。

## <<求药不如求己>>

### 作者简介

罗伯特·布莱赫博士是国际著名的自然健康方面的专家、内科医师和教授。他从医30多年，临床经验丰富。

在接受医学预科教育之后，他获得了脊骨矫正师的资格，并醉心于身体训练和整体治疗保健方法，即应用脊骨神经医学的研究。

为了尽力帮助他人远离痛苦，拥有成功、幸福快

<<求药不如求己>>

书籍目录

谢辞  
导言  
第一章 新景观 第一节 对慢性疾病的认识 从功能障碍到疾病 生活综合征 你的“内部药剂” “剑齿虎”的攻击 驯服“剑齿虎” 第二节 对健康的认识 创造健康与创造疾病 为健康的晚年买到时间  
第二章 医疗保健与生命 第一节 医疗保健系统 第二节 医疗保健失去的部分 力学矫正与机械性损伤 矫正错误机制 改善健康和治愈疾病 整体健康和身体健壮 是什么触发了你的症状 第三节 现实生活中的整体医疗保健 解决健康的结构因素 从化学的角度来看汤姆 健康的情感调整  
第三章 健康计划101 第一节 关于时间：创建健康的生活方式 怎样创造时间 健康计划 关于时间 第二节 恰到好处：饮食、运动、设想你是健康的 坚持医疗保健 有益于健康的原材料 为健康投资5个小时 毕业庆典后记  
医学资源注释

## <<求药不如求己>>

### 媒体关注与评论

我们的健康环境比以前更为复杂、更令人难以捉摸。  
本书使我们更容易了解到关于健康和健身的所有重要问题，使我们更加关注这些问题。  
它用简单易懂的方式指导你实现自我健康，让你以最佳的状态轻松度过每一天。

——菲利普·马菲图恩博士，《健康与健身》的作者 此书引人入胜，资料丰富。  
经过60多年的实践，我得到的结果和布莱赫博士的建议大体一致。  
他以专业的技能来鉴定健康，这使我们极有可能实现整体健康。  
如果您想获得健康，这是一种绝好的并且是确实可行的办法。

——乔治·古德哈特医学博士，应用运动学的创始人 我接受布莱赫博士的治疗已经有20年了，  
我的健康证实了他在这本书里所提到的许多基本原理是正确的。  
这本书使我们能够把握自己的健康，并且使我们能够在复杂多变的生活中战胜遇到的各种挑战——使我们攀上理想的健康之梯。

——杰克逊·布朗，歌手和作曲家

## <<求药不如求己>>

### 编辑推荐

改变健康理念，延长自己的生命！

把健康放在生活的第一重要位置。

首先，要使用你的“内部药剂”。

我们的健康环境比以前更为复杂、更令人难以捉摸，求药不如求己。

本书使我们更容易了解到关于健康和健身的所有重要问题，使我们更加关注这些问题。

它用简单易懂的方式指导你实现自我健康，让你以最佳的状态轻松度过每一天。

<<求药不如求己>>

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>