

<<健康，从心开始>>

图书基本信息

书名：<<健康，从心开始>>

13位ISBN编号：9787508601403

10位ISBN编号：7508601408

出版时间：2004-5-1

出版时间：中信出版社

作者：于东辉

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>

## <<健康，从心开始>>

### 内容概要

在经历2003年那场惊心动魄的SARS危机后，健康话题就成了人们时刻关注的焦点。然而现代医学近十年的研究证明，60%~80%的现代疾病，都是由现代文明所带来的各种压力、烦恼等心灵问题造成的。虽然药物能够缓解人们身体上的病症，滋补品能够提高人们生理的抵抗力，但它们都无法从根本上摆脱疾病对人们的困扰和侵袭。

本书作者认为，要想拥有真正的健康，我们必须具有身心合一的健康观，即不仅拥有一个健康的身体，更要有一个健康的心灵，通过调养心灵的健康，来造就身体的健康。为此，作者为我们开出了五大心灵补剂：通过对记忆的重组，使自己从不愉快的往事中解脱出来；学会与低落的心情对抗，有效化解消极情绪；放飞感情的风筝，让关怀成为最好的滋补品……

作者告诉我们，健康并不是医生的恩赐，也不能单纯依靠运动和保健品来获得，而需要我们去创造，拥有一颗轻松愉快、远离烦恼的健康心灵，比任何灵丹妙药都更为有益。

## <<健康，从心开始>>

### 书籍目录

引言

第一章 从身到心的健康

第二章 心灵补剂之一：记忆的重组

1 如何重新站起来

2 与自己的过去和解

3 从悲伤的往事中解脱出来

4 让美好永留心中

5 从盲目惊慌中解脱出来

第三章 心灵补剂之二：情绪的化解

1 第一次面试

2 为什么我的坏预感总是灵验

3 有毒的蘑菇

4 与低落的心情对抗

第四章 心灵补剂之三：感情的升华

.....

第五章 心灵补剂之四：理智的完善

.....

第六章 心灵补剂之五：心灵的觉悟

.....

第七章 身心合一的健康观

<<健康，从心开始>>

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>