第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在经历2003年那场经心动魄的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，而需要我们自己去创造，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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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