

<<健康启示录>>

图书基本信息

书名：<<健康启示录>>

13位ISBN编号：9787504353719

10位ISBN编号：750435371X

出版时间：2007-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：李无忌

页数：204

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>

## <<健康启示录>>

### 内容概要

医学可以治疗疾病，但无法创造健康。

人生就是从“生、老、病、死”四大苦难中解脱出来，人体所具有的自我保护能力远超出我们的想象，我们自身具有的自然生命力是最好的医生和医药。

本书从健康与疾病，生命也死亡的高度，以哲学、文化与医学的宽阔视野对健康的生理、心理和心灵进行深度的反思，尤其对人与自然、人与社会、人体自身康复力的层层分析、步步深入、有理有据、娓娓道来、引人入胜，给人以深深的启迪。

本书从健康与疾病，生命也死亡的高度，以哲学、文化与医学的宽阔视野对健康的生理、心理和心灵进行深度的反思，尤其对人与自然、人与社会、人体自身康复力的层层分析、步步深入、有理有据、娓娓道来、引人入胜，给人以深深的启迪。

## <<健康启示录>>

### 作者简介

李无忌，80年代毕业于北京大学哲学系，后就读于北京中医药大学中医系；中国中医研究院研究生院

。

曾多次在北京青年报等报刊上发表健康科普文章。

主张自然健康理念，认为不良心理习惯是导致疾病的重要原因之一，相信每个人都可以通过改变心理习惯，进行自我身心的完善，从而实

## &lt;&lt;健康启示录&gt;&gt;

## 书籍目录

序我的健康哲学前言第一章 认识我们自己 原来我们被自己蒙蔽了 人生最大的恐惧 相信我们没有看到的东 西 发现自己的价值 弄清自己真正的需要 第二章 你就是健康之神 睡在金矿上的穷人 人体能够治愈自己 医生只是大自然的助手 唤醒我们体内沉睡的力量 不给生命设限 回归自然健康状态第三章 非凡的人体智慧 人体神奇的健康智慧 发烧对人类健康的价值 疼痛是我们最有价值的感觉 神奇的体内医生 能够穿越生命与自然的力量 平静 微笑 爱第四章 看不见的健康杀手 不可小视的疲劳 身体能量不足导致疲劳 致命的慢性疲劳 控制生命能量的释放 从哪里获取我们所需的能量 从运动中获取能量 从放松中获取能量 从呼吸中获取能量 从睡眠中获取能量 从积极的情绪中获取能量 最隐蔽的健康杀手 你正在承受多大压力？ 压力本身不会导致疾病 适应压力的个性第五章 我们为什么会生病？ 我们身体内部失去了平衡 这就是我们称之为疾病的东西 这个世界已不再安全 我们生活在事出有因的世界 现代人疯狂的时间观念 糟糕的情绪比死神更可怕 疾病离你到底还有多远？ 第六章 医院可能会损害你的健康 现代医学似乎无所不能 真正能够治愈的疾病并不多 各大医院误诊率令人震惊 药物制造了多少疾病和死亡？ 正在消失的医学人文精神 医学的使命只是使人活着吗？ 人类正在过度征服疾病 医院可能会损害你的健康 医学从仁术变成了算术 风靡世界的药片文化 第七章 生活方式病无法靠药物治愈 生活方式是慢性病的根源 人类已进入生活方式病时代 生活方式病无法靠药物治愈 最令人恐惧的三大生活方式病 20世纪的瘟疫 能在瞬间致命的病 21世纪的流行病 是什么决定着我们的生活方式？ 情绪 饮食 运动第八章 做自己的健康顾问 医生不能保障你的健康 做自己的健康顾问 如何避免医药的伤害？ 为自己选择什么样的医生？ 令人误解的年度体检 亚健康的美丽陷阱 不容忽视的疾病信号 危险的癌症信号 要命的胆固醇比例 对心绞痛的误解 中风前的预兆 血糖正常的糖尿病第九章 走出心灵的牢狱 21世纪是心理疾病时代 挣脱我们内心无形的枷锁 天堂与地狱在一念之间 我们能驾驭自己的情绪吗？ 有益身心健康的五大心理习惯 习惯一 凡事往好处想 习惯二 始终相信自己 习惯三 遇事顺其自然 习惯四 不求事事完美 习惯五 活在此时此刻第十章 服从自然养生法则 为什么我们必须服从自然法则？ 自然养生医学的圣经——《黄帝内经》 黄帝养生秘法一：顺四时而适寒暑 黄帝养生秘法二：和喜怒而安居处 黄帝养生秘法三：节阴阳而调刚柔 自我身心修炼的太极文化 太极拳与中国传统文化 太极拳法中的阴阳之道 世界上最好的养生运动 自我身心修炼的途径第十一章 治愈癌症的神奇力量 关于癌症的事实 最糟糕的事情发生了 什么才是真正的帮助？ 治愈癌症的神奇力量 开启我们生命的另一扇门 改变肿瘤生长的土壤第十二章 岁月不会使人失去活力 人生之四季 青春不是年华是心境 岁月不会使人失去活力 退休与年龄无关 保持健康活力的秘密第十三章 给生命安详美丽的终结 一切有生命的东西都会死 接近死亡能看清生命 医疗措施干预下的死亡 学会对亲人说再见 死亡降临时并不痛苦 如何让亲人安详地死去？ 当今生命死亡教育的缺失

<<健康启示录>>

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>