

<<健康需调心>>

图书基本信息

书名：<<健康需调心>>

13位ISBN编号：9787504659804

10位ISBN编号：7504659800

出版时间：2012-1

出版时间：中国科学技术出版社

作者：张怀明

页数：169

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>

<<健康需调心>>

内容概要

在这个快速运转的社会，我们经常会感到困惑、迷茫。
通讯方式多了，我们却不知道要说什么；交通工具多了，我们却不知道要走向哪里。
人类给自己搭建了太多的美丽花园，却没有时间驻足欣赏。
浮躁、烦恼、郁闷、焦虑，最终导致病从心起。

这是一本释放心灵压力的科普书籍，通过作者亲身经历，阐释了心理与疾病的关系。
希望它能帮助您洗尽岁月的铅华，荡涤蒙尘的心灵，营造健康的人生，享受自在的生命……

<<健康需调心>>

作者简介

张怀明，现任保定市科学技术协会党组书记、主席，高级政工师，经济学硕士学位，中医主治医师，具有瑜伽教练资格。

历任河北省保定市卫生学校副校长，河北省保定市第一医院党委书记，河北省安国市委副书记。熟悉医药行业，具有卫生、药业多年管理经验。

<<健康需调心>>

书籍目录

引言

第1章 悲观者不是被疾病打倒 而是被自己打败

最好的医生是自己

心情的颜色决定身体的健康

心态决定心情的颜色

心态决定命运

清理情绪垃圾

相由心生

水结晶的启示

不要让健康在悔恨中凋零

放下“心魔”，重拾健康

第2章 走出负面情绪的阴影让健康快乐精彩亮相

放下执著，享受健康

放下恐惧，用微笑迎接病痛

伤害五脏的几种情绪

为自己的情绪“排雷”

清理“负面”信息

身累心不累，健康自相随

第3章 学会积极的方法 汲取健康的营养

笑治百病，不用钱

健康之本，乐观先行

思虑忠纯，善者长寿

.....

第4章 百病皆由心起治病必先调心

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>