

<<养颜美人计>>

图书基本信息

书名：<<养颜美人计>>

13位ISBN编号：9787545303698

10位ISBN编号：7545303695

出版时间：2010-6

出版时间：珠海

作者：马晓敏

页数：248

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>

## <<养颜美人计>>

### 前言

活在这个世界上，身体强健成为所有人的最大愿望和追求，而这也是每个人活出自身价值、活出意义的最基本保障。

每个人都希望自己能够拥有健康的体魄，但是疾病总是在毫不在意的时候突袭而来，甚至威胁到一个人的生命。

而这时候的人们最容易陷入无望的恐慌之中，大部分的人们都选择将自己的命运交给现代科技和先进的医疗手段。

这时候，外在的力量总是很容易左右一个人的命运，医院也越来越成为现代社会人的依赖。

然而可惜的是，医院并不能让人起死回生，白衣天使们也不是个个都是妙手回春。

人们在享受着先进的医学技术和文明带来的福利的同时，却也遭受着各种医药的毒副作用，令人猝不及防的医疗事故带来的伤害，以及让人难以承受的高额医药费。

那么究竟有什么办法能让我们都远离疾病。

不再依赖医院呢？

古代的先人们说过：“上工治未病。

”也就是说，只有加强医学保健知识方面的学习研究，坚持预防为主，培养良好的个人卫生素养，才能保证作为人的个体少受疾病的侵害。

本书从两部分下手，第一部分着重介绍了各种自然养生之法的原理和方法；第二部分分为八章，挑选了较为典型的常见急慢性疾病作为介绍，并针对每种疾病都提出了预防、治疗和养护的方法，如民间偏方、营养食疗、推拿养生、运动养生以及各种特殊疗法等。

对于容易感染疾病且易久病不愈的人们来说，这本书无疑是一本关乎生命的大礼。

本书内容科学、语言通俗易懂，是一本实用性较强的必备用书，能够为那些关注自己生活、关爱自己身体的朋友们，提供查阅和参考的机会。

## <<养颜美人计>>

### 内容概要

放下烦恼——快乐就是这么简单。

练习微笑改变你的心态，调节你的心情，而不是机械地挪动你的面部表情。

学会平静地接受现实，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。

这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧、黑暗以及所有的阴霾。

快乐其实很简单，只要不让自己不快乐就可以了。

本书重在从养心的角度，透视生命活动的内在机理。

并从心态入手，针对各种身体和心理疾病采取心态疗法，以提高身体的自愈、自疗能力，并达到保护身心健康的目的。

本书对于养生保健具有积极的指导意义，能够给身体保健提供实用而有效的方法。

堪称身体保健经典之作。

读完本书之后，你会发现，对于养生之道，只要掌握其中的要点，“心药”一到“心病”自除。

## <<养颜美人计>>

### 作者简介

邓增辉，男，毕业于郑州大学教育学院心理学系。  
具备心理学、养生学的基本理论、知识与技能；在深造期间精研细读了《精神分析学》、《认知心理学》、《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《中国传统养生学》等书籍，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学和养生文化。  
参编

## &lt;&lt;养颜美人计&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 揭开心疗的神秘面纱 1. 心疗增健康 2. 心理感冒带来的危机 3. 心疗强于药疗 4. 养神才是心疗之本 5. 利用弹性心理养生 6. 顺其自然, 大度一点 7. 心疗养生的四大法宝 8. 心疗养生做到顺时调神 9. 春季严防“心理感冒” 10. 夏季多“消火” 11. 秋季心放宽 12. 冬季多“藏志” 13. 养心宜注意

第二章 多为心理做“美容” 1. 与人为善, 笑口常开 2. 保持心态平衡是关键 3. 要知足常乐 4. 做人做事心态要积极 5. 心态平衡多自嘲 6. 远离内心的阴暗面 7. 剥离坏习惯 8. 戒躁戒怒 9. 保持清醒, 化解他人的敌意 10. 要坦然面对失望和挫折 11. 多给精神减压 12. 放下也是一种境界 13. 心平气顺保健康 14. 放松心理胜过灵丹妙药 15. 远离工作低潮的十大方法 16. 心情愉快的十大法则

第三章 滋养心灵贵在修炼 1. 如何调节疲劳的心理 2. 淡泊名利才能活得轻松潇洒 3. 负面心理的调节 4. “急性子”的心理调节 5. 人到中年的心理调节 6. 处于更年期女性的心理调节 7. 追求完美型女人的心理调节 8. 家庭空巢现象的心理调节 9. 退休后的心理调节 10. 妙用反向心理调节法 11. 花木养心 12. 心灵降压秘方 13. 情志养心法

第四章 若求身安, 先求心安

第五章 洗涤心理获“重生”

第六章 长生有妙招

第七章 吃出好心情

<<养颜美人计>>

章节摘录

<<养颜美人计>>

编辑推荐

《家有妙招:生活宜忌全知道》由珠海出版社出版。

<<养颜美人计>>

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>