

# 《做最健康的自己》

## 图书基本信息

书名：《做最健康的自己》

13位ISBN编号：9787811201901

10位ISBN编号：7811201909

出版时间：2008

出版社：汕头大学出版社

作者：林海峰

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《做最健康的自己》

## 内容概要

只有少数人，知道珍惜自己并愿意付出行动。多数的人们，习惯了消费自己的人生来换取各种商品，并用自己最宝贵的时间、身体、亲情、自由去换来那些每年都在贬值的商品：房子、汽车、电器、服装、家具，并为之忙忙碌碌。

只有少数人知道。幸福是最重要的！而幸福，绝不是由占有的商品数量和种类来决定的，而是由高品质的生活方式来决定。

会生活才有健康，有健康才有幸福。只有少数人能够理解，高品质的生活方式，并非复杂的，而恰恰是最简单的方式。

简单，才是幸福。复杂，只会增加烦恼。这个道理，也只有少数人能够明白。

呼吸、运动、饮食、睡眠、情绪，这五个动作，就是生活的关键！每一个动作的错误，都会给生活带来灾难性的后果。一旦走错，就会使你不知不觉地走向疾病、烦恼、焦虑、痛苦之中。无论你拥有多少财富，你都将离幸福越来越远。

正确的生活方式，如同呼吸一样唾手可得，如同阳光、蓝天，如同微笑，就在身边。只是越不容易得到的东西，人们才觉得是贵重的。

于是，人们很失望。

其实有价值的总是很简单的，比如阳光、空气、水和食物，还有爱与幸福！

这本书，是我多年来的健康心得，书中的文字，曾经帮助过很多人学会生活，学会享受幸福的时光，在迎来崭新的一年来的时候，我把它作为礼物送给朋友们，也送给那些愿意追求幸福的人们，尽管，能够看到这本书的人是少数的，而我相信，他们是有福气的。

# 《做最健康的自己》

## 作者简介

1968年出生于中国福建省永安。整体自然医学疗法创始人，青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学博士谢立启先生。从此开始了对营养学的研究与探索，更从印度的瑜伽、中国的中医和禅修中研究并发展出自己的完整的疾病治疗思想和体系。运用自然的力量与人类的生活规律加上现代的科技进步，运用呼吸、随机运动及天然食物，解决顽固疾病，创建了整体自然医学疗法。亲自调理治愈的病人超过5万人。林海峰先生同时也是在心灵治疗方面的大师。通过协助人们与自己心灵的沟通，从而达到静心，让能量能够更好地运用，帮助人们与家庭、社会更好地相处。所创立的培训课程独特而深刻。是东南亚著名的演讲激励大师，其独特的哲学思想体系和心灵感应方式，对学员的思想产生深远影响，每年听课人数超过万人。现任中国保健科技学会医药保健研究会理事，中国保健食品协会健康专业委员会委员，阳光森林健康机构董事长。

# 《做最健康的自己》

## 书籍目录

林海峰健康疗法核心之一林海峰健康疗法核心之二林海峰健康疗法核心之三序一：加分减分序二：少数派报告第一篇 习惯决定健康善有善报，恶有恶报签发通往成功与幸福的通行证第二篇 生命在于活动动不动就动整体自然疗法学员感悟第三篇 呼吸影响身体张开嘴巴，装得很高兴的样子整体自然疗法的七个主要概念第四篇 好身体是吃出来的之一不吃饭的学问营养学三个关键的问题之二没有主食夏天排毒养颜特别配方之三天大的笑话：千万富翁，死于饥饿一位专业医师的反思之四不停地吃疾病的生产者之五生命在于搅拌生命源自搅拌之六预防是最佳医疗措施一封让人心疼的来信第五篇 最好的医生是自己之一随时补充子弹心血管疾病的饮食之二病，多是装出来的黛玉，你走了之三休息是最好的“药”富有和贫穷之四万能药物：好习惯骗子之五请与疾病做朋友发烧不一定是坏事之六心灵排毒第六篇 年轻20岁，让身体更健康一辈子的孤独正是那朵玫瑰杀死好人白云之道流动的能量感官刺激让心灵在天空中舞蹈父母的爱以安全为名选择合成的还是天然的微量元素是否会过量一生年轻20岁，让身体健康的步骤与君共勉

# 《做最健康的自己》

## 章节摘录

第一篇 习惯决定健康善有善报，恶有恶报“善有善报，恶有恶报。不是不报，时候未到。”这是大家熟知的民间谚语。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”用在健康话题，以及疾病康复问题上，是个总结式的论断。实际上，这两句话也是人们战胜疾病、恢复健康的关键。慢性疾病的形成，无论是高血压、糖尿病、关节炎或者痛风，在医疗方面一直都没有能够治愈的方案。其原因在于，慢性疾病形成的病因是综合多种因素，并经过长时间积累而造成对身体的损害，慢性疾病治愈的关键在于有无补充足够的身体需要的相关修复材料对身体的受损部分进行修复。任何药物不可能抵消这些伤害，更不可能修复身体的损伤。因为药厂生产的产品，与人体细胞修复所需要的材料完全不同，人体修复需要的是有生命的营养物质，而任何一个药厂，都不可能制造出具有生命的食物出来，因此，也就不可能成为人体细胞中DNA所指定的修复材料。人们已习惯于把医院的功能片面地误解和放大，他们持续地、长时间地伤害着自己，却企图希望由医院发明一种神奇的技术来弥补这些行为和意识上造成的错误。然而，这样的梦想一直都不能够实现，人们也为有这样的想法，付出了惨重的代价。

# 《做最健康的自己》

后记

## 《做最健康的自己》

### 媒体关注与评论

· 五年医科大学的苦读，毕业后在医院频繁的加班，以及处理医患关系中的精神压力，导致我的体质越来越差，但我却在台上教导别人要如何保持健康、并做到营养均衡……。听完林老师的课后，我毅然辞去了医生的工作，开始从事自然疗法之旅，并立志使其成为终生事业。——一位专业医师的反思

· 在过去20年里，我都以事业为重，一直在一家跨国企业辛苦地工作，最近越来越发觉心身疲惫，我才开始反省与求助，感谢海峰老师的课程，我明白了要如何善待自己和恢复健康。

——蓝盛昌[新加坡] · 我现在真正做到了爱惜自己而不把维护健康的责任推给别人，并改吃了营养早餐，不吃米饭和面食，学会了健身体操和正确的呼吸方式，健康状况已有明显改善。

——邓月玲

# 《做最健康的自己》

## 编辑推荐

《健康自励手册:做最健康的自己》是我多年来的健康心得，书中的文字，曾经帮助过很多人学会生活，学会享受幸福的时光，在迎来崭新的一年到来的时候，我把它作为礼物送给朋友们，也送给那些愿意追求幸福的人们，尽管，能够看到《健康自励手册:做最健康的自己》的人是少数的，而我相信，他们是有福气的。



# 《做最健康的自己》

## 精彩短评

- 1、想要拥有健康的必修课！
- 2、买到这本书是我的荣幸，能照着做是我的福气。听从林海峰老师的自然整体疗法，全家身体都非常的棒！感谢天赐恩德！
- 3、此书告诉我们健康管理的观念和思想，值得我们去学习，去体会。人最难改的就是思想和观念。你真正接受此书的观念，受益的将是你自己。
- 4、一般，大多是林海峰博客上的文章，早就看过。
- 5、很好的书！内容很有意义！
- 6、喜欢这本书，放在床头，时刻提醒自己注意养生。
- 7、看了就知道
- 8、文章浅显易懂地阐明养生的原理，寓教于乐地教会大家如何从自己开始慢慢变健康。ps，很喜欢书中的插图，既简明扼要地点明了道理又诙谐好笑，让人看了心情好好。
- 9、神经质撩法 我们却神经质的相信并做了
- 10、观点新颖独特，没想到平常吃的各种食物还可以治病，以前总以为治病就得吃药打针。书的包装也很好，没有破损，纸张的质量也很好，总的来说很不错！（书是打算送人的，破损了就不好了）

# 《做最健康的自己》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)