

《怯病完全手册》

图书基本信息

书名：《怯病完全手册》

13位ISBN编号：9787502361402

10位ISBN编号：7502361405

出版时间：2008-11

出版社：李秀梅 科技文献出版社 (2008-11出版)

作者：李秀梅

页数：214

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

前言

负面的意识和态度比疾病本身更可怕，而只要你快乐，身体就可以自动产生你所需要的一切药物。你可以什么都不注意，但只要注意心理平衡，你就掌握了通向健康的金钥匙！如果你对可能到来的疾病充满了恐惧，那么往往会导致更多意想不到的疾病产生。现代医学之父希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”21世纪的健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识。”对于每个人来说，重要的不只是知道如何看病吃药，而是以平常心正确地对待疾病，把疾病看成是一种正常现象。健康是我们最大的财富，那么，如何保持一生良好的身心健康呢？健康分身、心两方面。在身体的一方面我们中国人常说“病从口入”，在心灵的一方面我们中国人则一直强调“病由心生”。人类的大多数疾病都是由于不良情绪引起的；要彻底根治这些疾病，关键是消除病人的负面情绪、培养病人的“成熟性格”，单靠其他任何的治疗方式都只能是事倍功半！随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断的提高，人们更加长寿，比以往任何时候都更加注重身体健康。许多人都会担心自己的健康状况不佳。如何成为一个健康快乐的现代人，是社会发展的要求，也是人们追求美好生活的必然结果。我们只有建立起健康的思维模式，不惧怕疾病，把心理上的自我破坏态度转变为自我治愈态度，我们就可以启动身体的自动恢复机制，从而逐渐康复。现代社会的人面临着各种各样的挑战，每个人或许都有心理的困惑，甚至心理疾病。不论你处于人生哪个阶段，生活中难免产生一些心理上的烦恼和忧愁，让你的快乐和幸福消失。而如果你企图一浪平息一浪，却反倒会出现更多的波浪，极力要消除症状，结果反而接二连三地出现新的症状，最后弄得不可收拾。不要光想着治病，首先要成为一个有益于他人的人，把治病看成一件小事。俗话说：快乐的身体不生病，生病的身体不快乐。有什么别有病，没什么别没钱。这是现实社会生活中老百姓最真实的心态。在一切幸福中，人的健康甚至超过任何其他幸福。病由心生，不要无病“想”病，即使生了病，也不要阵脚大乱而胡乱投医。应要顺其自然，以积极的人生态度，乐观看待病痛，及时接受必要的治疗。真正做到有病早知道，小病早治疗，大病变小病，危重病变平安病，以永葆身体健康，青春常驻。小到感冒，大到癌症，疾病带给个体的必定是难受和不悦，于是我们总是对疾病的到来感到不安和恐惧。但是放眼来看，在人类进化的漫漫旅途中，疾病曾与我们的先祖如影随形，一路走来。虽然面对病痛，面对死亡时，我们并不需要有“牺牲我一个，幸福后来人”的大义凛然，但是坦然的心态却会让我们的生命更加精彩，更加有意义。

《怯病完全手册》

内容概要

《怯病完全手册》根据人们的常见怯病心理，编写成册。病由心生，为自己筑造心灵健康盾牌；健康一生，穿越病急乱投医的沼泽地；讳疾忌医，打开心扉接受医生的治疗；顺应自然，用行动一如既往克服恐怖；生命不息，用一颗积极的心看待疾病等五大章节，为我们阴暗的心灵打开了一扇窗，你会发现，原来疾病也是一道独特的风景线。人的内心存在着连自己也意识不到的黑暗的一面，只要不向这个黑暗的一面开口，就不算真正理解了心理。面对疾病的到来，无需担忧，更无需害怕。因为生老病死，本是人之常情。过分害怕病痛的到来，只会让自己整日活在痛苦之中而不能自拔。

《怯病完全手册》

书籍目录

一、病由心生，为自己筑造心灵健康盾牌1.“病由心生”与潜意识的误区2.身病心不病，情绪决定健康3.别让坏心情出卖你的健康4.心理平衡，健康的金钥匙5.健康的秘诀就是每天对自己微笑6.弹指一挥间——抑郁症的疗法7.治病的不是药，而是自己8.健康需保持一颗平常心9.心病还需心药医10.健康的大脑，健康的免疫系统11.生命最重要的是乐在其中12.健康心理，健康身体二、健康一生，穿越病急乱投医的沼泽地1.做自己的医生2.缓则治本，急则治标3.病急不能乱投医，不听信旁门左道4.医院并非安全岛，医生不能医百病5.医学中的伪科学6.从“药物崇拜”中解脱出来7.书本处方有漏洞，莫把废方当传统8.服用非处方药必须了解的问题9.医生无权宣判你的死刑10.走出医疗误区，走进新生活三、讳疾忌医，打开心扉接受医生的治疗1.正确面对疾病，及时就医2.痛苦难言，羞于向医生求助3.不要被自己的无知伤害4.为自己的身体负责5.改善你的不合理思维6.主动治疗很重要7.防微杜渐，不要因小失大8.相信医生，及时和医生沟通9.正视治疗中可能出现的问题10.学会接受真实的自我四、顺应自然，用行动一如既往克服恐怖1.人最大的病就是恐惧2.大部分人是死于无知3.看清疾病的真相4.置之死地而后生5.生命中没有风烛残年6.对于不安的防“畏”7.做好应对恐惧的准备8.直面内心的恐惧9.不要让恐惧成为生命的绊脚石10.对抗无助，培养修复能力11.开发潜意识，扼住恐惧的咽喉12.为自己找个不恐惧的理由13.你也能很好的控制自己五、生命不息，用一颗积极的心看待疾病1.无病不一定就等于健康2.小心疏忽所引发的不幸3.请随时注意你的身心变化4.快乐的身心不生病5.有病不要“大养”要“长养”6.相信自己，树立自信7.幸福来自于积极的心态8.让身心一天比一天强壮9.相信爱的力量10.追求内心的渴望与生命的精彩11.健康是我们永恒的追求12.善待疾病，生活应建立在磐石上

章节摘录

身病心不病，健康不忘你一个患了尿毒症的女孩子，居然可以生存下来；一个得了癌症的大妈，最后与死神说了声“Byebye”；一个终身卧床不起、80多岁的老爷爷，竟然可以健康地、快乐地考上老年大学；一个从小患了小儿麻痹症的农村孩子，长大后成了作家……一个个感人的故事，在他们美好的心灵里都有着美丽的梦想，实现这个梦想的支柱就是一个好的心态。在他们心里，自己是一个正常健康的人，所面对的只不过是上帝给予的特殊的恩赐。的确，身体要健康，最重要的是心理要健康。只要心理健康，情绪稳定，大病就会变小病，小病变没病。要过上快乐健康的生活，就需要学会懂得调节心态。生活在当今社会，具备这些是很重要的，才可以达到身病心不病。有一位企业家，在被医生确诊为脑瘤的那一刻，如同五雷轰顶，感觉自己与死神只有一步之遥。不抽烟、不喝酒的他，开始嗜酒吸烟，不问、不管工作上的事情，生活是“过一天算一天”，反正离死也不远了。30多岁的他，一下子苍老了许多。有一天，他在医院里遇到一个年仅12岁的小女孩，这个女孩也身患白血病，可他每次看到她，她脸上总洋溢着笑容。他不禁问她：“小朋友，白血病很难治疗的，你不怕死神的来临吗？”小女孩笑了，说：“不怕，我奶奶说了死神害怕心理健康的病人。所以，我天天微笑，告诉死神我很健康。”这位企业家听了，无语。从这以后，他又恢复到以前的样子，不抽烟、不喝酒，工作安排得井井有条，没有人相信他是一个患病者。几个月以后，到医院检查，医生竟然告诉他，病情已有好转了。这个事例不正说明了身体状况欠佳的人，一个好的心态，就是一副良药吗？最好的医生是自己，最好的心情是宁静。一颗平常心，胜过万灵药。这就是生活中的哲学。健康之本，心态为先。健康快乐100岁，天天都有好心情。做自己心态的主人，你就是永远的健康人……在我们的日常的工作、学习、生活中，都离不开健康的身体。然而，没有健康的心态，便谈不上健康的身体。活在纷扰繁杂的世间，心态就得很开朗、很健康，要沉着、坚定地去面对种种难题，尽可能地去克服与解决它们。心态开朗了，健康了，自然就容易活得轻松和结实。世界卫生组织马勒博士说：“健康并不代表一切，但失了健康，便丧失了一切。”一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”心态能够成就一个人，心态也能够毁掉一个人。心态决定了健康，而健康是生命的象征、幸福的保证。

《怯病完全手册》

编辑推荐

《怯病完全手册》由李秀梅等编写。

《怯病完全手册》

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