

# 《哈佛醫師心能量》

## 图书基本信息

书名：《哈佛醫師心能量》

13位ISBN编号：9789578039131

出版时间：2014-6-3

作者：許瑞云

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)

# 《哈佛醫師心能量》

## 內容概要

為什麼有些病老是治不好？

58篇問診實證，搭配提升能量運動圖，全面療癒你的身、心、靈！

許多病症只是冰山一角，

它真正要反映的是，

我們內在有些甚至連自己都沒意識到的問題還沒有解決。

家庭關係不和諧，容易導致上癮行為！

職場壓力太大，高血壓、糖尿病都會找上門！

經常感到緊張焦慮，可能是胃痛的根源！

凡事要求完美、自我批判，會造成過敏等免疫系統出問題！

人之所以會生病，其實常常是心理影響到生理，長期的壓力、不滿、憤怒、怨恨等等，都可能讓身體的臟器產生質變。所以醫病要先醫心，想要治癒那些反覆發作、無法根治的疾病，就要先回歸內心，不斷去觀照、調整自我的情緒和心念。

哈佛醫師許瑞云深入研究能量醫學和自然療法，以實例和理論帶領我們從「心」出發，發現並解決那些埋藏在內心深處的恐懼和不安，療癒我們與自己和家人的關係，不僅能讓我們的身體再度充滿活力，內心也充滿喜悅，無論生活還是工作，都將進入全新的境界。

名人推薦

【創意人、作家】李欣頻、【富邦文教基金會執行長】陳藹玲、【心理諮商師】蘇絢慧 誠心推薦！

按姓名筆劃序排列

# 《哈佛醫師心能量》

## 作者簡介

許瑞云

許瑞云醫師原本主修運動神經學，因為對營養學及如何維持最佳體能狀況特別感興趣，因此繼續攻讀營養學和流行病學碩士，畢業後又至波士頓大學轉攻醫學博士，並在哈佛大學附屬醫院接受住院醫師訓練，之後成為哈佛醫院的主治醫師及哈佛醫學院講師。她於二〇〇八年回台，目前任職於花蓮佛教慈濟綜合醫院。

許瑞云醫師除了西醫外，也接觸中醫，進而研究自然療法、能量醫學等不同領域。她鼓勵人們以多重角度來思考健康和飲食的問題，並且要時時懷抱著感恩的心。她也期望藉由本書，能夠幫助更多的人活得健康快樂，遠離煩惱及病痛。

經歷：哈佛大學醫學院講師、哈佛麻省總醫院內科主治醫師、哈佛醫學院附屬教學醫院「貝斯以色列女執事醫學中心」住院醫師、私人健康營養顧問、美國老人醫學學會會員、美國內科學會會員、美國身心靈全人自然療法（ORI）會員。

學歷：波士頓大學醫學院醫學博士、哈佛大學公衛學院營養學及流行病學碩士、加州大學洛杉磯分校運動生理學學士。

現任：財團法人佛教慈濟綜合醫院一般醫學主治醫師。

許瑞云醫師Facebook：[www.facebook.com/Drjhsu](http://www.facebook.com/Drjhsu)

【真健康】官網：[www.crown.com.tw/book/health](http://www.crown.com.tw/book/health)

## 書籍目錄

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 【見證心得】學習今世的課題，改善生命動力     | 006 |
| 【見證心得】不吃藥，從「心」療癒罕見免疫病    | 010 |
| 【見證心得】醫院治不好的病，許醫師治好了     | 012 |
| Chapter 1：家庭關係和健康息息相關    |     |
| 1.你和父母的關係是健康之源           | 020 |
| 2.學著放手，身心都自由             | 024 |
| 3.家庭和樂可以帶來正面能量           | 026 |
| 4.你的體貼可能成為家人的壓力來源        | 029 |
| 5.責罵會帶來焦慮負能量             | 032 |
| 6.祝福你的傷痛                 | 035 |
| 7.情緒不好，腸胃也不會好            | 038 |
| 8.尋回你的生命之源               | 041 |
| 9.改善子宮問題，先改善親密關係         | 047 |
| 10.如何面對生病的家人             | 052 |
| Chapter 2：樂在工作又健康的秘訣     |     |
| 1.生命的禮物藏在困境之中            | 058 |
| 2.錢會跟著愛走                 | 061 |
| 3.樂活在工作                  | 064 |
| 4.退休不是終點                 | 068 |
| 5.為什麼有人成功，而我卻做不到         | 071 |
| 6.不是不成功，是因緣尚不足           | 075 |
| 7.讓自己成為搶手貨               | 078 |
| Chapter 3：和諧的情感為我們補足身心能量 |     |
| 1.為什麼人生快樂不起來             | 084 |
| 2.談戀愛要看天時地利人和            | 087 |
| 3.分手的原因比結果更重要            | 091 |
| 4.你想要的，不一定是你需要的          | 096 |
| 5.心不卡住，身也不會卡住            | 099 |
| 6.感恩讓身體和愛都活起來            | 102 |
| 7.生氣只會連累自己的身體            | 104 |
| 8.放下賭氣，胃就不再脹氣            | 107 |
| Chapter 4：以接受代替恐懼，放手就能放心 |     |
| 1.美貌易逝，智慧才長存             | 112 |
| 2.如何優雅地老去                | 115 |
| 3.鬆開手，你就擁有全世界            | 120 |
| 4.為什麼我的生命總是惶恐不安          | 124 |
| 5.你在為身心下負面指令嗎？           | 127 |
| 6.如何克服恐懼                 | 130 |
| 7.知道但是做不到                | 132 |
| 8.愈抗拒愈痛苦                 | 136 |
| 9.嫌棄病軀，身體也不喜歡你           | 140 |
| 10.再健康的食材，也會被「恐懼」弄餓      | 143 |
| Chapter 5：愛自己，療癒旅程已經上路   |     |
| 1.時常觀照自己的情緒和心念           | 146 |
| 2.脫離舒適圈的制約               | 150 |
| 3.你的期待是你的絆腳石             | 154 |
| 4.改變世界，不如改變心念            | 158 |

5. 正面迎擊負面能量 161
  6. 不認同怎麼接受 164
  7. 執著在哪裡，學習就在哪裡 167
  8. 討厭的人來自排斥的心 170
  9. 任何生命都值得我們善待 174
  10. 不是業報懲罰你，是你在罰自己 177
  11. 活在當下的秘訣 179
  12. 勇敢面對「精神病」 184
  13. 接受疼痛就能消滅疼痛 187
- Chapter 6：尊重是人際相處的不二良方
1. 自己如何看待自己最重要 192
  2. 最大的敵人是分別心的自己 195
  3. 言語的力量 199
  4. 如何開創正面能量場 201
  5. 看清念頭，才能夠改變命運 205
  6. 別人生氣我不氣 208
  7. 為什麼我總是這麼衰 211
  8. 為什麼我會莫名其妙惹人厭 215
  9. 一切唯心造 219
  10. 態度決定我們的貴人緣 223
  11. 向細胞學習分享和合作 227
- Chapter 7：提升能量運動法
1. 五分鐘快速能量提升法 232
  2. 調整生氣 248
  3. 胃酸逆流 242

# 《哈佛醫師心能量》

## 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)