

# 《不生气就不生病》

## 图书基本信息

书名：《不生气就不生病》

13位ISBN编号：9787506082608

出版时间：2015-8-1

作者：郝万山

页数：272

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)

# 《不生气就不生病》

## 内容概要

这是一本在寻找病根与祛除人体心理疾病进而探讨养生之道方面取得重大革命性突破的图书。《不生气就不生病》是当代中医伤寒\*\*人郝万山开创的说健康风格系列作品的里程碑之作，是一剂开给焦虑时代的人们\*宝贵的药方。郝万山教授学医、行医长达半个世纪，亲眼看到因为心理情绪因素所导致的疾病产生、家庭失和、事业挫折的大量实例，对病人在疾病中的痛苦挣扎感同身受，本书从高达就诊病人总数80%—90%的心身性疾病中选取81个生动无比的真实医案，讲解因情绪过激和负性情绪持久而导致的形形色色的疾病从发病到治愈的每一个细节。郝万山教授将复杂抽象的中医理论以轻松的现代语言和故事转译，并将养生的要领和真谛毫无保留地倾囊相授：静心才是健康长寿的首要法宝，养心才是养生诸法中的\*\*法门。

这是一本有温度的图书，他提出的“不生气就不生病”的养生观必定引领中国健康养生图书的新潮流。不生气就不生病，不作死就不会死，这原本就是个朴实的常识，只是人们在拥有健康的时候，常常不认识这个常识。而在生病之后，焦虑紧张恐惧，更不去思考情绪对疾病的康复同样有着直接的作用。郝万山教授恳切指出：防病抗衰老重点在调节控制情绪，实现健康长寿关键在养心修性。百病生于气，养生先养心。并且提供了行之有效的方法与每一位渴望拥有健康的读者分享。新书附赠郝万山教授66条养生金句，供读者在日常生活中体味践行，愿天下的人都不得病、少得病，更不得大病！

# 《不生气就不生病》

## 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)