

# 《生病与不生病的心理法则》

## 图书基本信息

书名：《生病与不生病的心理法则》

13位ISBN编号：9787508061511

10位ISBN编号：7508061519

出版时间：2011-1

出版社：华夏出版社

作者：土桥重隆

页数：182

译者：刘建平

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)

# 《生病与不生病的心理法则》

## 内容概要

《生病与不生病的心理法则》作者是日本知名的外科医生，也是日本内视镜治疗的第一人，他在职业生涯中用心面对数千名病人之后，揭开了一个很重要的事实：“慢性病如果只依赖西方医学，能治好的并不多。”那些“容易生病的人”与“不容易生病的人”之间。有一个不可忽视的法则，那就是内心状态对疾病有莫大的影响。在《生病与不生病的心理法则》中，土桥医生把他从医数十年中体悟揣摩出的生病与不生病的心态法则，热诚地奉献给读者。

# 《生病与不生病的心理法则》

## 作者简介

土桥重隆,医学博士,外科医生,日本消化器内视镜学会认定的医生1981年,在日本首创“食道静脉曲张内视镜栓塞疗法”先例,对于癌症和生活习惯造成的疾病,土桥主张“治疗的主角不是医生,而是病人”,他在日本全国各地展开演讲活动,著述包括《得癌的心,疗癌的心》、《超越癌症的生活方式》等。

## 书籍目录

### 第一章 “接受治疗就会好”的误解

- 西医能治好的疾病不多
- 现代医学能治好的疾病
- 被误解的西医
- 挑战另一座山
- 人为什么会生病

### 第二章 人为什么会生病

- 西医治疗慢性病无异于“拖延时间”
- 西医对急性病治疗的威力
- 对症疗法的“绝对权威”开始动摇
- 西医追求“科学的根据”
- 对科学的理解与应用
- 诊断基准导致人生病
- 推翻“天平说”的华伦
- 疾病是由多种原因碰到一起而引发的
- 希望治疗不再带给患者另外的伤害
- 生病并非偶然
- 将右乳癌与左乳癌分开考虑
- 与乳腺癌病人的对话
- 右乳癌与左乳癌病人感受着不同的心理压力
- 其他癌症病人的性格与心理特征

### 第三章 罹患疾病应如何医治

- 健康活、轻松走的人生
- 用新鲜的心情与人相遇和沟通
- 晚期癌症生还病人鲜为人知的原因
- 走自己的路
- 癌症，想治好却治不好
- “让人痊愈的原因”是什么
- 改写过去的勇气
- 癌症痊愈的三个类型

### 第四章 生病的人和不生病的人

- 另类疗法能治愈疾病吗?
- 芬兰症候群
- “太注重健康”无益于预防疾病
- 越是随便马虎的人越不容易生病
- 不生病的预防方法
- 病由心生
- 易患癌症的个性
- 治疗癌症的主张
- 已发生的事情都是自己的责任
- 人生能改写吗?
- 疾病随着时代改变
- 毫无意义的“经验”
- “不生病”的秘诀
- 疾病是自然的一部分

### 第五章 生病告诉我们生存的状态

- 打开抑制癌症的基因开关

## 《生病与不生病的心理法则》

疾病带来的信息

忧虑始于心满意足

张扬个性，追求自由

不认真之道

倾听讨厌的人的主张

相信五感

从过敏症看人体难以适应的外在环境

学会注意弦外之音

病人的认知变化助推医疗方式的变化

医疗和生活方式同样要多样化

多病者长寿

“不良”嗜好——人生的调味料

改变人生的最佳机会

# 《生病与不生病的心理法则》

## 章节摘录

版权页：盖地的今天，我们也分辨不清其中的真伪，那么就把所有的资讯都吸收进来。如果医院出示检查报告，告诉我们“得了某某病”，我们就把自己主观所感觉到的“健康感”摆在一边，完全相信资讯的宣传和医院的检查结果，这是非常不切实际的。我们看到的结果是，医院的候诊室里人满为患，精神科诊所挤进了不断抱怨等候时间的大量病人。其实，就是这些资讯宣传和软广告制造了疾病。如果相信自己身体感观的五种感觉，就不会给我们带来不必要的麻烦和心理压力。比如，有了自动血压计，没事儿就量量血压吧！血压在一天当中会变动好几次，快步走路之后测量，当然比平常高一些。自动血压计测量的，也不见得准确。现代人却被那不确定的数字搞得几多欢喜几多愁，情绪犹如十五个吊桶打水——七上八下。人类的大脑可大致分为大脑新皮质、大脑边缘系统和脑干三部分。大脑边缘系统是主管本能的部分。人类与其他动物不同的是，我们拥有巨大的大脑新皮质，因此而有理性，会计算利害，判断得失。想升官、发财、需要名誉等，都是由大脑新皮质产生的本能的欲望。因为有这些欲望，人类才创造了其他动物无法模仿的科学文明、文化艺术等等。但是另一方面，进步的科学文明削弱了人类本来具备的五种感觉机能的判断能力，这也是不争的事实。现在，我们甚至已经连自己是否健康或生病，都不能靠自己的感觉器官来判断了。我说的也许有人会认为太过极端，然而这的确已经成为事实。有“健康观”却没有“健康感”，所以，在谁都想身体健康的情况下，因为不相信自己的感觉器官“健康感”的情况下，令本来是健康的人，却变得经常疑惑自己不健康。

# 《生病与不生病的心理法则》

## 编辑推荐

《生病与不生病的心理法则》：日本著名外科医生阅病无数后的惊人发现：太努力会得癌症!太重视健康反而会生病!晚期癌症生还者鲜为人知的原因!

# 《生病与不生病的心理法则》

## 精彩短评

- 1、作者的观点新颖，但是绕来绕去，喋喋不休，也就那么几条。可能作者观点是对的，但是完全缺乏科学、专业的实证，让人感觉只是在讲道理，这怎能说服人？书定价25元，本人觉得实在不值！
- 2、强调心里对疾病影响有多大
- 3、20min左右翻完的，太不可靠了，全文是在拿个案在论证。即使是如封面上说的，“日本著名外科医生阅病无数的惊人发现”，主观性太强了。  
全文观点、案例都没有引用出处，没有统计数据。  
并且排版真是浪费，觉得就是在凑纸张，一页1/3是空的，字还特别大，行间距可以再塞行字，所以一眼看一页也是可以的...书到最后几节，变成了关于心态，心灵鸡汤类的书了。  
所以，可以把它当成自助心灵一类的书，但就是使党心灵自助的书，写得也真烂，陈词滥调，没有吸引我的地方。
- 4、农大图书馆有这书，靠。一般，很一般。
- 5、对生慢性病的人来说，这书把长期生病的感悟理顺了，许多隐约感觉到的却不那么确定的事情有了依据



# 《生病与不生病的心理法则》

## 精彩书评

1、20min左右翻完的，太不可靠了，全文是在拿个案在论证。即使是如封面上说的，“日本著名外科医生阅病无数的惊人发现”，主观性太强了。全文观点、案例都没有引用出处，没有统计数据。并且排版真是浪费，觉得就是在凑纸张，一页1/3是空的，字还特别大，行间距可以再塞行字，所以一眼看一页也是可以的...幸亏是图书馆借的，劝大家别去买了书到最后几节，变成了关于心态，心灵鸡汤类的书了。所以，可以把它当成自助心灵一类的书，但就是使党心灵自助的书，写得也真烂，陈词滥调，没有吸引我的地方。

# 《生病与不生病的心理法则》

## 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)