

<<養心>>

图书基本信息

书名：<<養心>>

13位ISBN编号：9789866141232

10位ISBN编号：9866141233

出版时间：2011-8

出版人：好的文化出版社

作者：林慶昭 著

页数：224

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：<http://www.tushu007.com>

<<養心>>

內容概要

越活越年輕，用好心情為健康加分！

32招快樂保健法，你也可以輕鬆做到！

心情決定健康！

愈來愈多醫學研究發現，心理健康和生理健康是緊密聯繫、相互作用的，當一個人長期處於緊張或抑鬱狀態，其內激素分泌、肌肉緊張度等等變化，將導致免疫系統變弱、抵抗力下降，疾病也會乘虛而入，這就是中醫所謂的：百病皆生於氣，萬病皆源於心。

因此，人們在日常生活中除了注意營養和運動之外，更重要的是陶冶自己的情操和開闊胸懷，避免持續的情緒緊張，當一個人內心充滿積極思想時，導致生病的消極思想便沒有了生存的空間，你便能擁有健康，整個人也會從裡到外看起來更年輕。

本書針對現代人因生活忙碌而容易產生的身心問題，提供六帖保健處方，從保持心情愉快、生活有序、充分休息、自我調養、適度運動到飲食有節等等，其中包含三十二個健康觀念與實行建議，這些都是日常容易被忽略，卻也是最有效的方法。

所謂病由心生，維持健康的生活環境和生活方式，健康便會自然到來。

從今天開始，也許只是1%的好心情就能帶來100%的健康，1%的好心情就能帶來100%的年輕，何樂不為？

本書特色 暢銷勵志作家林慶昭，和你分享年輕的健康秘訣！

百病生於氣，萬病源於心，想要養生先養心！

心情決定健康，只要1%的好心情，就能帶來100%的健康！

不用花錢就能變年輕，每個人都做得到的快樂養生法！

作者簡介

林慶昭 林慶昭從記者、主編、總編輯到獲獎無數的暢銷書作家，已經有成千上萬的人看過林慶昭的書，並從中找到了生命裡真實的感動與簡單的快樂。

得獎記錄：第十屆全國學生文學獎小說獎、第十一屆耕莘文學獎小說獎、第八屆巡迴文藝創作獎散文獎、台北市立圖書館新詩創作比賽第一名、第一屆海外文藝旅遊文學甄選獎。

著作：《別再為小事抱怨》、《別再為小事生氣》、《脾氣沒了，福氣來了123》、《這些花．那些事》、《做事做到位》、《不想操到死》、《不想衰到下輩子》、《守候：心情圖文書》、《轉念：心情圖文書》、《真愛：心情圖文書》、《堅持到底》、《放愛一條生路》、《好朋友好真心》、《好樂活好自在》、《把心放下就是天堂》、《放手的幸福12》、《愈放下，愈自在》、《吃苦太落伍》、《其實，沒有那麼糟》等一百多本暢銷好書。

<<養心>>

書籍目錄

自序1%的好心情帶來100%的健康Chapter1.控制情緒，心靈平靜最健康01注意控制情緒，培養豁達樂觀02服用養心八珍湯，心靈平靜最健康03保持愉快的情緒，避免煩惱和懊悔04不隨便發脾氣，把壞情緒轉為好情緒05充滿活力與希望，保持積極與活躍06改善不良的性格，多用正面的思考Chapter2.生活有序，各種病氣不近身07生活簡單有秩序，不斷實踐不放鬆08偶爾來個長吁短嘆、精神緊張和打哈欠09改變自己的想法，生活正常規律10生氣不超過兩分鐘，學會寬恕和體諒11清潔居家環境，多留一些活動空間Chapter3.充分休息，壓力疲勞全解除12休息一下，學會調配工作與休閒13心情放輕鬆，避免憂愁和消除疲勞14忙裡偷閒，養足精神和恢復體力15每天笑口常開，釋放壓力和緊張16關心自己，解除疲勞要趁早Chapter4.簡易保健，氣血通暢又排毒17身體器官出現訊號，趕快加以解除18正確的生活型態，文明病說拜拜19排掉體內火氣和毒素，保持氣血通暢20夏天注重調養，冬季禦寒保健21從小事開始做起，減輕心臟負擔Chapter5.適度運動，身心放鬆變年輕22學會欣賞寧靜，有空多活動活動23最簡單的運動，健走或上下樓梯24抽出時間，安排一些休閒活動25不超胖或過瘦，維持適中的體重26延緩老化的速度，均衡飲食運動保健Chapter6.飲食有節，身心均衡不失調27注意節制，從「起居有時，飲食有節」做起28改變飲食的習慣，持之以恆的運動29飲食不偏五味，攝取均衡的營養30注意喝茶禁忌，養成長期喝茶習慣31改善飲食習慣，預防便秘或痔瘡32正確刷牙方法，培養良好飲食習慣

编辑推荐

暢銷勵志作家林慶昭，和你分享不生病的秘訣！

人之所以生病都是七情所傷：喜傷心、悲傷肺、怒傷肝、憂思傷脾、恐傷腎！

心是養出來的，從性情修習、飲食、運動，達到身心平衡的境界！

作者簡介 林慶昭 從記者、主編、總編輯到獲獎無數的暢銷書作家，已經有成千上萬的人看過林慶昭的書，並從中找到了生命裡真實的感動與簡單的快樂。

得獎記錄： 第十屆全國學生文學獎小說獎、第十一屆耕莘文學獎小說獎、第八屆巡迴文藝創作獎散文獎、台北市立圖書館新詩創作比賽第一名、第一屆海外文藝旅遊文學甄選獎。

著作： 《別再為小事抱怨》、《別再為小事生氣》、《別再為小事煩惱》、《脾氣沒了，福氣來了123》、《機智說話高手》、《這些花．那些事》、《做事做到位》、《不想操到死》、《不想衰到下輩子》、《守候：心情圖文書》、《轉念：心情圖文書》、《真愛：心情圖文書》、《堅持到底》、《放愛一條生路》、《好朋友好真心》、《好樂活好自在》、《把心放下就是天堂》、《放手的幸福12》、《愈放下，愈自在》、《吃苦太落伍》、《其實，沒有那麼糟》等一百多本暢銷好書。

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:<http://www.tushu007.com>