

《自愈力》

图书基本信息

书名：《自愈力》

13位ISBN编号：9787801863218

10位ISBN编号：7801863216

出版时间：2005-5

出版社：

作者：吴珮琪

页数：194

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.tushu111.com

《自愈力》

内容概要

本书系近年来台湾地区医疗保健类畅销好书，与作者的《自愈力2——解开你对身体的误会》为姐妹篇。作者留学美国研习西方医学，后又专攻中医学，长期从事医疗实践，深知现代人对西方医学之迷信带来的弊端——人们与生俱来的自愈力日渐衰微。在本书中，作者以细致的解说，从饮食起居、运动作息、情绪调节等方面传授自愈力疗法和养生原则，帮助读者唤醒自己的天生自愈能力，用最自然无害的方法改善免疫系统、防病祛病。此外通过“健康DIY”、“医Q充电站”等小栏目，提供一些与日常生活和现代文明病相关的保健知识，与读者一起领悟“绿色保健”的真谛。

《自愈力》

书籍目录

- 引言 痊愈的力量就在自己体内
- 一 既熟悉又陌生的亲密爱人
- 二 健康概念急转弯
- 三 启动自愈密码的金钥匙
- 四 让自愈力活跃起来
- 五 展开自愈新生活
- 附录 自愈的见证
- 自我健康评量表
- 读者咨询园地

《自愈力》

精彩短评

1、没有任何关于实际操作的内容，说她的办法多么厉害，但就是不说怎么做，作者只是想给自己打广告的钓大家胃口吗

2、最近在书店买了本《不生病的智慧》1-2,二本，是在买了第一本后，又买了第二辑，却让我有点失望，第一辑是马凌悦写的，很不错，只是我看了后，照着去做，，哈哈，很伤心，好久不犯的病开始犯了，，我说那是因为我身体好了，有能力自己生病了，当医生的老公说我是自找的，，

最近我在网上找到不少关于经络方面的书，还弄了本《中医学教程》看看了，越发的一头雾水，我每天和办公室有小妹们揪，，掐，，揉，按，，刮，，弄了半天就是生病了，我还做了固元膏，还吃当归粉，，可是头痛病就犯了，还天天出虚汗，，怕冷，，怕风，，真是郁闷得很。

看样子不能是看了什么就学什么，中医这个东西真的说不清，什么阴，阳，什么经络，什么穴位，什么五行的，，

虽然我还在看，也买了不少针灸，足疗的书，还是有一点有用吧，至少在头痛时，偶然的按一按，捏一下，有时也能缓解一下，但我还在坚持，我想我一定能够战胜病魔，坚持就是胜利。

1、书的“封二”关于作者的头衔介绍有11个之多，不知道是不是全部。有的头衔（如“国际自然医学研究院院长”）显然很吓人：都国际了。书的正文（包括附录，包括后附的调查表，包括关于自己单位的广告）共194页，字数100千（书中所说），定价15元。第37页，共530个子左右（该页无大标题，无注释，就是正文而已）。读完之后有点上当的感觉。书中只是老在提自愈力，而没怎么说怎样提高所谓的自愈力。各种各样的疗法倒是提到不少，从这一点上来说，给了读者关键词，这对于习惯自己解决问题的人来说是个好东西：关键词有多重要！书的“封三”给出了作者的四本已在大陆出版的书。估计也是大同小异，言之无物。本来一本书就可以说完说清，为嘛非得分成好几本？成天讲什么环保？上网查了查，作者似乎跟范可钦有点儿联系。

2、最近在书店买了本《不生病的智慧》1-2,二本，是在买了第一本后，又买了第二辑，却让我有点失望，第一辑是马凌悦写的，很不错，只是我看了后，照着去做，，哈哈，很伤心，好久不犯的病开始犯了，，我说那是因为我身体好了，有能力自己生病了，当医生的老公说我是自找的，，最近我在网上找到不少关于经络方面的书，还弄了本《中医学教程》看看了，越发的一头雾水，我每天和办公室有小妹们揪，，掐，，揉，按，，刮，，弄了半天就是生病了，我还做了固元膏，还吃当归粉，，可是头痛病就犯了，还天天出虚汗，，怕冷，，怕风，，真是郁闷得很。看样子不能是看了什么就学什么，中医这个东西真的说不清，什么阴，阳，什么经络，什么穴位，什么五行的，，虽然我还在看，也买了不少针灸，足疗的书，还是有一点有用吧，至少在头痛时，偶然的按一按，捏一下，有时也能缓解一下，但我还在坚持，我想我一定能够战胜病魔，坚持就是胜利。

《自愈力》

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.tushu111.com