

《带病活到老年：我们可以改变疾病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539040530

编辑推荐

疾病对你意味着什么？仇人还是恩人？幸福的结束还是另一种追求的开始？在这里，我想对你说，真正的疾病来自你的心灵，当你敞开心怀时，病魔无法入侵到你的心底深处。就让我们允许疾病成为这平凡生活中的插曲吧，与它做朋友，了解它，理解它。《带病活到天年(我们可以改变疾病)》由西江月编著，将为你呈现如何从心理上理解疾病；当遭遇某些疾病时，如何与它和平共处；如何走出心病等等。其实，一切很简单，*想说的是：请理解和接受疾病，我们可以改变疾病。

内容简介

就让我们允许疾病成为这平凡生活中的插曲吧，与它做朋友，了解它，理解它。《带病活到天年(我们可以改变疾病)》由西江月编著，将为你呈现如何从心理上理解疾病，当遭遇疾病时，如何与它和平共处；如何走出心病；等等。其实，一切很简单，最想说的是：请理解和接受疾病，我们可以改变疾病。

目录

第一章 感谢疾病拯救了我们

第一节 疾病是一种人体的自我保护

病痛是一种有益的危险信号

疾病是恩人而非仇人

第二节 福兮祸所伏，祸兮福所倚

生病亦是一种快乐

生病是一种历练

第三节 偶尔生病更长寿

偶尔生生小病，身体更强壮

生病后才知健康最美

养成良好的生活方式

在线试读部分章节

“人生犹如钟摆，总是在欢乐和痛苦之间来回撞击着。”疾病，是每一个人都无法避免的痛苦。这痛苦，或长，或短。我们总不愿与疾病相伴，有时甚至将那令人痛苦的疾病当作仇人，内心翻江倒海，紧闭大门，以为疾病便不会来造访。

也许，这世上真的没有永远的朋友，但也绝对没有永远的仇人。而疾病，也是如此。当你认为它是仇人的时候，也许疾病正是以朋友、恩人的姿态出现。一切的发生是有理由的。没有无缘无故的爱，也没有莫名其妙的恨。

疾病来到，不是来找你报仇的。相反，你需要感谢疾病的发生，因为那是身体给你的警讯。你已经赶路太久，从来没有时间停下来聆听自己身体的声音。

这时，疾病来敲门，只是为了让你停下匆忙的脚步，凝听身体发出的讯息。

疾病正在告诉你：你需要了解健康知识，你需要开始做对身体有益的事情。

感冒时，我们常常会打喷嚏，其实这是身体正在调集能量，通过呼吸道肌肉和绒毛组织的配合，再加上黏液的分泌，是排出呼吸道内的细菌、病毒的有效方式。若是，你已经读懂了身体的语言，你就不会将打喷嚏当做是麻烦，而会利用这时候，再主动多打几个喷嚏，以帮助身体完成想要完成的工作，感冒也很快就会好。

如果，你感到头昏，或是脾气暴躁了，或是情绪不安了，那么趁此机会做几个深呼吸，调节自己的情绪，慢慢地那些症状也会悄悄地消失了。而且，经常做深呼吸，有利于身体健康，心胸也会开朗许多。

流鼻血了，我们以为第一时间最正确的做法是止血，其实不然，90%的流血情况一般会在短时间内自行终止，因为仅仅是鼻前部的小血管破裂造成的。

其主要表现是：当你坐立时，血通常只从一个鼻孔流出来。我们可以将这种流血看做机体自我“去火”的一种方式。尤其在秋冬季节，人们饮水减少、辛辣食物吃得较多，及身边环境干燥，体内容易“上火”，令人烦躁不安、口喷异味。在这种情况下，机体就常常自行选择薄弱的鼻黏膜“去火”，就是在中医治疗中也有主动针刺放血去火的方法。

总之，你的注意力不应是疾病本身，而是应把握健康与生活。我们有理由相信大自然中的新鲜空气、天气变化、娱乐、休息、睡眠、好食物，以及生理治疗，都可治病。

疾病就是你的老师！疾病的发生，是大自然馈赠于生命的一份礼物，它的意义在于唤醒身处迷途的你，从错误的生活方式以及习惯中转变过来，进入健康的生活程序。

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)