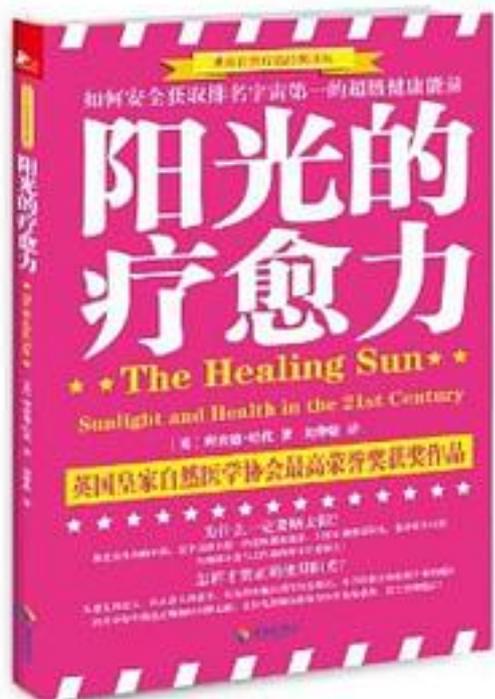


阳光的疗愈力



[阳光的疗愈力 下载链接1](#)

著者:理查德·哈代

出版者:海南出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787544331975

没有阳光就没有人类。我们在阳光下诞生、进化，数千年来与光和热协调。但过去几十年来，由于发现过度曝晒会导致皮肤病，我们丧失了与阳光及其治愈力量的亲密接触。但阳光是人体安康、保健的关键——

许多人的健康问题源于缺乏阳光。太阳的光和热在大自然各方面都必不可少，而人类作为大自然的一部分，其安康、保健、活力和幸福都离不开阳光。国外很多医生和日光浴理疗师通过研究和实践发现了阳光的神奇作用——阳光可以预防、治疗某些常见病，甚至某些致命疾病，如乳腺癌、心脏病、多发性硬化症、骨质疏松症……

本书作者总结了人类过去如何运用阳光预防和治疗疾病，并展望了在未来，如何更多、更安全地运用阳光治病助人。本书给出了我们亟需的安全地重返阳光的原因和做法，让我们学会正确使用排名宇宙第一的超级健康能量——阳光——来保健，甚至治愈绝症！

作者介绍:

目录: 理查德·哈代博士 (Richard Hobday, MSc, PhD) 出生于英格兰，先后在克兰菲尔德大学 (Cranfield University) 的工程学院、伯明翰艺术设计学院 (Birmingham Institute of Art and Design) 学习，是一名注册工程师，其太阳能建筑设计闻名全球，并因长期关注建筑与阳光对身体健康的影响，成为全球日光浴疗法 (Heliotherapy) 研究的领军人物。同时，他也是一名注册辅助治疗师，长期研究传统中医和中药体系，并到中国进修。他经常在全球各地传授如何安全使用阳光对人体健康的正向性影响的科学方法，在众多主流媒体上接受采访或发表观点。除了本书，他还著有深受好评的《光的革命：健康、建筑与太阳》 (The Light Revolution: Health, Architecture, and the Sun) 一书。他也是英国红十字会 (BRCS) 的成员。

..... [\(收起\)](#)

[阳光的疗愈力_下载链接1](#)

标签

刘仲敬

民科

阿姨

科普

神学

生理科普

医学

lhf

评论

史学奇才的鸡汤

哈哈哈哈哈，找到专业上的黑点了。阳光补智商么

时间有点久远的资料，不清楚现在这方面是不是有了新的发展。就我个人而言，关于如何晒太阳的知识得到了更新，并且，终于能摆脱防晒霜了（但不是指不做防晒工作）！

给个3星吧，这样讨厌刘仲敬的人可以说我给得高，喜欢刘仲敬的人可以说我给得低，我很满意，我仿佛从书的缝隙中，就瞥见了那久违的太阳光芒。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。如果能够如白居易这样时不时地晒晒太阳，生活再多坎坷，也很难患上抑郁症的。钓雪快乐阅读法，了解一下。

站

科普了些太阳生理学。于是一直亚健康的我开始了一个月的多晒太阳（包括极极偶尔的户外赤足、多吃了些蛋白质和脂肪），结果竟然十多年萦绕不散的腿痛明显消失了。。期间一次发烧，不超过三四个小时，以一身大汗轻松结束。一次感冒，嗓子肿，神经痛，轻松在12小时内彻底恢复。都是以前从没有过的事。。

[阳光的疗愈力_下载链接1](#)

书评

[阳光的治愈力_下载链接1](#)