

求药不如求己



[求药不如求己 下载链接1](#)

著者:罗伯特·布莱赫

出版者:

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787506030762

《求药不如求己》第一章主要讲了如何看待健康危机，并清楚地叙述了导致医疗保健体系不成功的重要原因：关于健康的态度。一旦认识到这些不正确态度的存在，我们就能

很容易地改变它们，并且会以另外一种方式看待健康，这种方式使我们能够把握住自己的健康。

第二章讲述了治疗病症和治疗罹患病症的患者之间的巨大差别。前者是传统的西方治疗方法；后者是整体健康的治疗方法。如何进行整体治疗，包括怎样获得健康的思维过程、如何看待恢复身体的正常功能和如何进行治疗。此外，第二章还讲述了影响你健康的三个方面。

第三章是开始行动的起点：从这一章，你就可以开始着手创建自己的健康。做法很简单：把每周休闲时间的10%用于健康促进活动。有了功能正常的身体，你就有了健康，并且能创造黄金时间。每周至少用五个小时，你就能延迟逐渐发生的身体衰老和身体功能衰退对生活质量的损害。进行时间投资就等于创造时间：这就像你有计划地为将来的生活进行金钱投资一样。

作者介绍：

目录：

[求药不如求己 下载链接1](#)

标签

健康

医学

性

评论

[求药不如求己 下载链接1](#)

书评

[求药不如求己 下载链接1](#)