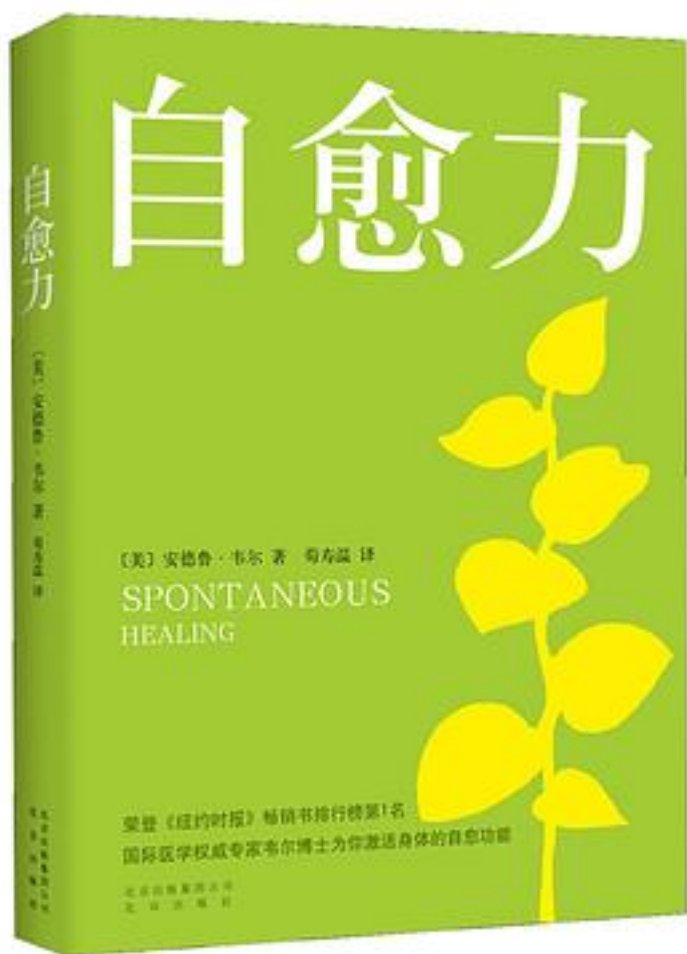


自愈力



[自愈力_下载链接1](#)

著者:[美] 安德鲁·韦尔

出版者:南海出版公司

出版时间:2010-9

装帧:平装

isbn:9787544249010

《自愈力》内容简介：人的身体拥有自愈功能，即使癌症这样的严重疾病都能借助身体的自愈功能得以改善。“全球100位最具影响力人士”、闻名世界的医学权威安德鲁·

韦尔搜集了世界各地的众多自愈病例，展示了这些危及生命的疾病、创伤和慢性疼痛看似神奇的自愈过程，告诉人们：自愈不是奇迹，自愈力是人体与生俱来的能力。我们的身体天生拥有康复系统，可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能使疾病好转，更能保护身体免受侵害。无论你现在受困于何种疑难杂症，只要相信身体的自愈力，改变生活方式，并积极寻求天然替代疗法，就可以重获健康。

点击链接进入：

《不生病的8周计划》

《自愈力》

作者介绍:

安德鲁·韦尔(Andrew weil)博士，闻名世界的医学权威，结合医学创始人，曾两度登上《时代》杂志封面，1997年被评为”美国最具影响力25人”，2005年被评为“全球100位最具影响力人士”。

韦尔博士毕业于哈佛大学医学院。1971~1974年在南美洲研究各地草药和自然疗法；1971~1984年在哈佛植物博物馆研究各种具有药效的植物；2005年，获得美国史密森学会颁发的约翰·麦戈文奖。韦尔博士认为疾病治疗应采取结合医学疗法，结合医学汲取了主流医学和替代医学的精华，旨在依靠人体内在的自愈机制和自愈系统，帮助病人康复，同时特别强调营养、运动、减少压力这三方面的重要性。

韦尔博士在医学研究与临床实践的30多年间，一直笔耕不辍。其著作《不生病的生活》《不生病的8周计划》等屡屡创出畅销奇迹，均长居《纽约时报》《出版家周刊》等全美各大畅销书排行榜第一名，累计销量超过1000万册，已成为国际医学领域的权威著作。

目录: 序言 第一部分 康复系统 第一章 热带雨林中的序幕 第二章 就在我身边 第三章 推荐信 第四章 医学界的悲观主义 第五章 康复系统 第六章 心理在康复中的作用 第七章 康复之道 第二部分 优化康复系统 第八章 优化你的康复系统 第九章 康复饮食 第十章 保护自己免受毒素危害 第十一章 滋补品 第十二章 运动与休息 第十三章 心理和精神 第十四章 获得最佳康复力的8周计划 第三部分 当你生病时 第十五章 作出正确的决定 第十六章 考虑替代疗法 第十七章 病人成功康复的7个策略 第十八章 处理一般性疾病 第十九章 作为特例的癌症后记：社会处方
· · · · · (收起)

[自愈力_下载链接1](#)

标签

健康

自愈力

科普

医学

我想读这本书

安德鲁·韦尔

心理学

养生

评论

感觉作者不靠谱，译者是中医的吹鼓手。

很好看，强调了人体所特有的自愈能力。作者推荐了健康清单，打算实践一下。

我认同不同的医疗技术，不过觉得太过了，不大信……

1身体自愈力非常强大，对抗或者说预防疾病很简单——保持自愈系统处于良好状态。2心理因素如此重要，那么应该像花时间运动一样，每天花时间让自己高兴，这比运动更重要！

95年写的书，到今天仍然具有很强的时效性。医学改革任重道远。作者的很多观点和中医的理论很接近，值得一读。

读到一半读不下去了。一个个治愈的故事还不错就是有点乏。

有点邪教气息。

不提中医就完美了

安德鲁系列图书

人本事大自然的动物，顺应自然疗法，非常有启发！

好书须当读

[自愈力_下载链接1](#)

书评

本书是2010年才在国内出版的，但看英文的版权信息，其英文版是1995年出版的，因此许多观点已经在国内多有流传了，但仍然有一些观点值得我们借鉴，对我来说收获比较大的是如下两点：
1.不要被对抗性教育出来医生的悲观所感染，他们大多被自己的教育所局限而没有看到除了他们所学...

可能是最近看养生的书比较多，因此系统给我推荐了这本。看到介绍就觉得很是自己的

菜。
这本书是一个外国人写的，但是跟中医的思路比较像。之前有看《人体使用手册》，以及懒兔子写的中医书籍。随着年龄的增长，越来越愿意去相信中医的一些治疗体系。虽然在生活中还没有到头疼脑...

不知道这个题目是否合适，先这样吧。
从图书馆翻阅觉得不错，借回来一直没看。明天要去还书，又一次拿起，被吸引。因为网上盛传抗生素对孩子身体的副作用，加上上月孩子频繁去诊所，我把目光投向中医。打算带孩子看中医调理，这时听到另一位妈妈的话：“别...

对医学比较感兴趣，读完此书，发现有三个值得思考的联系：
1、自愈力与中医上“扶阳”“养元气”的关系； 2、自愈力与身心医学；
3、自愈力与意念的力量、自证预言的关系。 仔细思考一下还是挺有收获。

作者推崇整体论，认为现代医学有‘哲学缺陷’，可是医学似乎更应建立在事实而不是哲学的预言上。他虚构了“康复系统”的概念，认为常规医学对慢性病、精神疾病、免疫病和癌症无效。有很多例子，可是这些例子并没有采用双盲实验的方法。使用的方法基本上是现象学的，而不是科学...

此书基本上是这个夏天在妇幼保健所里为了打发等待的时间而陆续阅完，否则还真不能卒读，此类行文大抵不免枯燥，但是因此开始注意补充各类维生素，如果一本书，它哪怕能够稍稍改变你的生活，便也自具价值了；此书着重体现的还是内经中“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的理念...

[自愈力_下载链接1](#)