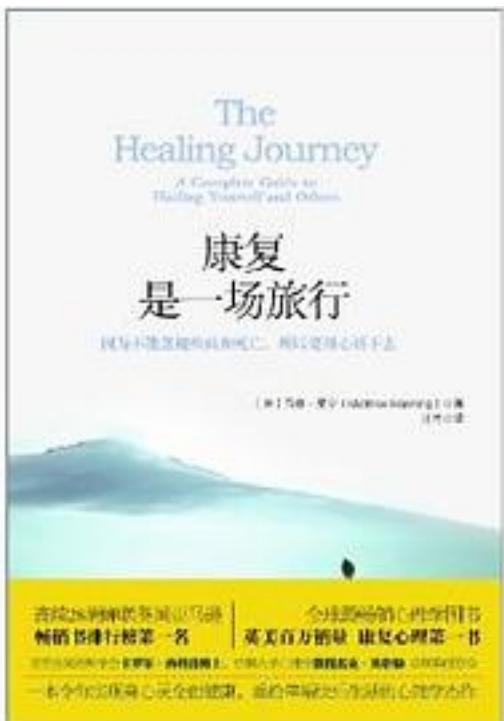


# 康复是一场旅行



[康复是一场旅行 下载链接1](#)

著者:马修·曼宁

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2011-11-1

装帧:

isbn:9787540451943

本书作者是世界上最富才华的康复医疗专家，曾协助爱妻勇敢战胜了癌症。通过自己与妻子一起抗癌时的所见所闻所感，作者总结了自己从事康复治疗二十多年来的宝贵经验，从心理、情感、治疗、康复等多方面，告诉你健康与疾病的关系，进一步解析赢得身心全面健康所必需的方法，从而及时摆脱疾病和不良心理的困扰，并从中体会到生命与健康的关系，得到人生至高的快乐与幸福。

作者介绍:

马修·曼宁 (Matthew Manning)，是世界上最著名、最富才华的康复大师，在欧洲享有“健康成功学大师”的美誉。他在自己工作和研究的基础上，广泛吸取了世界上其他著名的康复医疗者、医生和医学专家的经验，写作了这本极富指导性和实用性的身心灵健康指导书，帮助人们获得全面的健康、安宁和幸福。

## 目录: Chapter 1 吉格战胜癌症的经历

“发生了最糟糕的事”

遇到许多令人怀疑的方法

艰难的决定过程

吉格战胜癌症的治疗过程

对吉格治愈癌症的思考

如何与你的医生或治疗师交流

Chapter 2 我的安慰之旅

这就是我的工作

为他人服务是幸福的

我的治疗策略

关心的力量

学会倾听

Chapter 3 免疫系统: 人体的国防军

免疫系统——关于健康的伟大发现

大多数人对免疫系统还很无知

体内的大军

免疫系统是如何运行的

如果免疫系统瘫痪，我们怎么抵抗疾病

免疫性与神经系统：军队战斗力与指挥中枢的关系

神经系统的结构就是人体防卫的结构

情感和免疫的相互作用

免疫系统推进器：人体军队的强心剂

Chapter 4 治愈受伤的情感

情感的力量

处理情感的几种处方

支持小组的益处

表达情感的重要性

促进生存的个性特征

怎样对待愤怒

记日志

化消极为积极

制定目标

恶龙的传说

Chapter 5 欢笑、希望和乐观治疗的好处

欢笑的治疗力量

露出快乐的笑容

笑的作用

笑声为我们带来的

希望的治疗力量

安慰剂的作用

乐观的治疗力量

信仰的力量

乐观精神与健康

成为乐观者的启示

社会关系的治疗力量

人们相互需要

爱的治疗力量

寻找爱

宽恕的治疗力量

原谅自己

最好的建议

Chapter 6 改变行为方式

铭记

伤害或治疗的信息

电脑式大脑

改变你的信息

肯定

肯定断言的例子

消极的标签

内心疗法

制定自己的治疗方案

问更好的问题

改变消极的思想

挑战错误的信念

重新做生活的主人

继续你的生活……

Chapter 7 压力与健康

良性压力和不良压力

抗争或退却

我们对压力的反应

压力与癌症

压力与其他疾病

个性种类与压力

压力是怎样影响男人和女人的

成为“耐压”的人

· 应对压力的策略

Chapter 8 直面生活中的压力

除非你感受到压力，否则压力不会存在

压力的四个信号

你在走下坡路吗

为自己的压力负责

压力与人际关系

怎样改善你的沟通技巧

冲突的解决

危机与机遇

冲突核对表

自信

自信的基本规则

经济与压力

时间管理和压力

有效管理你的时间

意识到时间是珍贵的

重要性和急迫性

Chapter 9 你的身体健康状况

锻炼对你有好处的原因

锻炼对精神的好处

锻炼对身体的好处

锻炼和免疫系统

有氧锻炼和无氧锻炼

瑜伽

通过改变食谱减少压力  
使脱氢表雄酮 (DHEA) 和皮质醇保持平衡

咖啡因

酒精饮料

加工的碳水化合物

帮助你放松的草药

放松反应

冥思的好处

音乐的好处

音乐疗法

“莫扎特效应”

沉默的力量

Chapter 10 健康饮食

一套均衡的饮食

健康饮食指导

营养补充物

推荐的日摄取量 (RDAs)

维生素

矿物质

你需要补充物吗

增强你的免疫系统

Chapter 11 食物与具体疾病

心脏病与饮食

逆反饮食与防治饮食

视力与饮食

肺功能与饮食

帕金森氏症与饮食

多发性硬化与饮食

风湿性关节炎与饮食

中风与饮食

克罗恩氏病与饮食

前列腺问题与锯棕榈

Chapter 12 营养与癌症

通过饮食治疗癌症

预防癌症的食物

改变你的饮食方式

癌症治疗引起的副作用

对癌症治疗引起的副作用的指导

其他抑制副作用的药物

Chapter 13 信念与康复

选择的时期

寻找价值

精神信仰与健康

Chapter 14 做好进行最后之旅的准备

倘若……

死亡的艺术

怎样与人相处的建议

彩排

写自己的讣告

选择适当的时间

选择时间

说再见

敢于冒险的人才是自由的

· · · · · (收起)

[康复是一场旅行\\_下载链接1](#)

标签

心理学

健康

康复心理学

康复

身心灵整合

身心

医学人文

医学

评论

感觉非常一般

---

陪你一起走这场旅行。不过只推荐下标题。

---

身体的免疫力，自我康复

7.2分，不错。

无论得了什么病，或担心自己会得什么病，都值得一读

2014年8月29日读。2014-272。

虽然有些案例好神奇，不过作者说的对，治疗是外在的，康复才是内在的。

后面翻译不太好，整个书其实很实用，对健康人也有一定帮助，很多生活的方法，也包括抗癌了。

因为不能忽视疾病和死亡，所以要用心活下去。疾病缠身的时候不要总去问：为什么是我？而要问自己：我能做什么？其实，你所能掌控的健康比想象中的要多得多！

我也不知道为啥要买这本书。。

感觉很好的一本书。摆在角落里很不起眼的样子，一开始以为是心灵鸡汤那样的，勉强翻了下突然发现还不错。就买下了。

只能说看看就好，有些观点不能认同。

人们大部分所患的疾病多少与心里有关系，拥有积极和健康的内心是成功和健康的关键。书中介绍了如何面对压力，如何变消极为积极，如何锻炼和饮食，以及信念对健康的影响。

不要让别人的批评影响你。要相信自己，相信自己的能力。

健康和爱是人生最终的追逐,可是往往在生活中却忘记了这个终点

[康复是一场旅行](#) [下载链接1](#)

## 书评

相对于已经明确的科学论断，尚无定论的可能性经常因为其中掺杂的类似巫术性质的方法而让人鄙夷，可实际上科学大多脱胎于此。正如《众病之王：癌症传》中提出的两种研究癌症的方法，生物细胞学稳扎稳打，严谨的推导出癌症的前因后果，而流行病学从现象入手，寄希望利用项目管理...

[康复是一场旅行](#) [下载链接1](#)