

<<健康大百科>>

图书基本信息

书名：<<健康大百科>>

13位ISBN编号：9787117152501

10位ISBN编号：7117152508

出版时间：2011-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨甫德 主编

页数：311

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<健康大百科>>

内容概要

良好的心理作为人心理素质的一个重要表现，在人的一生中发挥着巨大的作用。现代人面临着种种生活压力，每个年龄段的人群都有各自的心理困惑。杨甫德主编的《健康大百科(心理健康篇)》以心理学和精神卫生专业知识为基础，从人的安全和幸福感出发，以平实的语言，解答大家的心理问题。让你明白良好的心理状态可以助你踏上成功之旅；可以帮你战胜旅途中所遇到的困难；可以使一个历经磨难的人重获生命中的阳光；可以给每一个失败者绝处逢生的勇气；可以让你离成功的目标越来越近。有了良好心理的护航，你一定可以在通往成功的道路上轻松前行。

《健康大百科(心理健康篇)》包括总论、孕产期(准备怀孕期~婴儿1岁)、学龄前儿童期(1~6岁)、儿童青少年期(7~18岁)、中青年期(19~59岁)、老年期(60岁以上)六部分内容，共涉及问题461个。

通过阅读本书，您会明白：良好的心理状态可以促成一个人的成功。拥有了心理健康，生活会变得更加精彩。

作者简介

杨甫德，主任医师、教授、北京回龙观医院副院长、中国心理卫生协会医学心理学专业委员会委员、中华精神科学会学术秘书，《中华医学创新论坛杂志》、《中国行为医学科学》杂志编委，《中华精神科杂志》常务编委。

书籍目录

- 第一章 心理健康
- 第二章 孕产期
- 第三章 学龄前儿童期(1~6岁)
- 第四章 儿童青少年期(7~18岁)
- 第五章 中青年期(19~59岁)
- 第六章 老年期(60岁以上)

章节摘录

版权页：插图：怀孕早期出现不良情绪很正常如果你正处在闷闷不乐的状态中，可以做一些事情让自己感觉好起来。

睡一小觉，找个朋友陪你散散步或看场电影。

别对自己太苛求。

最好的解决方法之一就是谈话疗法——顾名思义，就是把你的感觉都说给你的朋友、家人，或者如果你愿意，也可以说给医生听。

怀孕是你人生中的重大事件，它肯定会使任何人，哪怕是一个期盼宝宝已久的准妈妈，不时地感到茫然、易激动和焦虑。

如果你感觉自己的孕期情绪不良超出了一般正常的状况，那么你最好去看一下专业的治疗师。

虽然怀孕早期心情不好是正常现象，但确实有大约10%的准妈妈会在孕期遭遇轻到中度的抑郁。

如果你不是偶尔心情不好，而是经常或是持续性地感到情绪低落，你就有可能是这种情况。

如果你出现了孕期情绪波动，那么你还可以尝试适当的运动。

运动不仅能强健你的身体，而且同样重要的是，能够缓解你怀孕早期心情不好的现象。

据美国网络医学博士网站近日报道，台湾进行的一项试验表明，音乐对缓解孕妇的紧张情绪有明显的积极作用。

台湾高雄医学大学护理学院不久前对236名孕妇进行了测试，研究人员让一些孕妇每天听30分钟的音乐，而让另外一些孕妇不听音乐。

在试验中，孕妇被允许听的音乐种类很多，包括古典音乐、中国民谣、摇篮曲及模仿自然的声音等。

其中，多数人选择了摇篮曲和自然的声音，并在休息和做家务时享受其中。

按照研究的要求，听音乐的孕妇每天都会写下心情日记。

两周后，研究人员发现，听音乐的孕妇明显比不听音乐的孕妇情绪好很多。

编辑推荐

《健康大百科:心理健康篇》编辑推荐：北京市人民政府组织、10位院士审定、推荐、1000位专家参加编写、解答生活中6000个健康问题。

十位院士科学顾问题词：传播健康科普知识，服务民众健康需求——王陇德、关注百姓生活，做好健康传播——王忠诚、传播健康知识，增强人民体质——王澍寰、学健康百科大全，争做健康北京人——庄辉、关爱生命，传播健康——陈君石、生儿完美，生长完美，小儿外科知识必须普及——张金哲、快乐生活，幸福人民——胡亚美、发挥医务人员健康传播主力军作用，全心全意为人民健康服务——翁心植、做好健康科普传播，服务群众健康生活——高润霖、拥有健康，生活幸福——程书钧。

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>