第一图书网, tushu007.com

<<科学养生笔谈>>

图书基本信息

书名：<<科学养生笔谈>>

13位ISBN编号：9787308083416

10位ISBN编号：7308083411

出版时间：2011-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：连长贵

页数：284

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

养生是我国古代先民创导的维护健康、抵御疾病、保养生命的道理和方法，这是中医养生理论的精髓，也是中华文化的瑰宝。
现代医学的预防保健和自我保健是中医养生文化的延伸和发展。
在今天，养生文化实际上已经渗透到现实生活的各个层面，关系到我们每个人的健康。
笔者根据自己长期从事心理卫生和养生保健工作的心得体会，把一些作品和资料整理成册，以期与读者分享。
全书分为心、身两个部分，上篇心理养生讲的是维护心理健康的一般原则及不同年龄个体和不同职业群体的心理卫生的内容和维护心理健康的方法。
下篇养身之道是讲身体健康的维护和常见疾病的防治方法。
最后一章以某高校高知体检化验项目为例，向读者介绍如何解读自己体格检查时的化验单。
全书集科学性、实用性、趣味性于一体，适合于对养生保健有兴趣的各类人员阅读。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

连长贵 1939年生，浙江省医学科普作家，浙江大学资深校医，副主任医师，曾任浙江大学西溪校区医院副院长、书记，兼浙江省心理卫生协会常务理事、秘书长，浙江省高校心理咨询专业委员会副主委等职。
从医40余年，长期在医疗保健和心理卫生第一线工作，从20世纪80年代初开始，即在高校开设心理卫生选修课和心理咨询门诊。
主要专业成果有：编写出版《养心之道》(杭州大学出版社，1990年版)，参与编写《大学生自我保健指南》、《中学生心理卫生》、《上消化道出血》、《伤寒论方古今临床》等书，并在各类专业刊物上发表学术论文30余篇。
参加浙江省科普作家协会以来，在各类报纸杂志上发表医学科普文章200余篇。
受过多种奖励，2000年被中国心理卫生协会授予“全国心理卫生先进工作者”荣誉称号。

<<科学养生笔谈>>

书籍目录

上篇 心理养生 1 健康理念 1.1 新世纪的健康观 1.2 身体健康与心理健康 1.3 如何增进心理健康 1.4 新世纪的疾病观 1.5 最好的医生是自己 1.6 健康投资 2 个性与健康 2.1 情绪主宰健康 2.2 表情与健康 2.3 气质与健康 2.4 性格与疾病 2.5 如何陶冶性格 2.6 认识你自己 2.7 让容颜更加美丽自然 3 环境与健康 3.1 人口·应激·疾病 3.2 色彩·情感·健康 3.3 触目惊心的铅害 3.4 来自宠物的威胁 3.5 乔迁之喜中的隐忧 4 人际交往与健康 4.1 社交成功的要素 4.2 礼轻情义重 4.3 愿你交个好朋友 4.4 与少女谈害羞心理 4.5 悲剧源于一句话 5 心理调节 5.1 当压力来临时 5.2 遇到挫折怎么办 5.3 当遭遇不幸事件时 5.4 塞翁失马，焉知非福 5.5 自我安慰——心理失衡的良药 5.6 “忍”字值千金 5.7 适度的情绪发泄 5.8 学会幽默 5.9 宽容有益健康 6 致年轻父母 6.1 胎教莫失良机 6.2 过度教育对学前儿童的危害 6.3 行为反常儿童的游戏疗法 6.4 “小大人”的烦恼 6.5 当孩子打针的时候 6.6 尊重——医治“问题儿童”的良药 6.7 夫妻夜话性启蒙 6.8 “老勿大”求医 7 性心理养生 7.1 揭开性的神秘面纱 7.2 千差万别话男女 7.3 解除遗精引起的困扰 7.4 重新认识手淫 7.5 消除经期不适 7.6 从心理学角度谈择偶标准 7.7 在热恋中保持理智 7.8 解除失恋的烦恼 7.9 丈夫的语言艺术 7.10 重新认识勃起功能障碍 8 学业与择业中的心理养生 8.1 发挥大脑的潜能 8.2 睡眠与学习 8.3 临考前的心理调适 8.4 心灵的呼唤 8.5 择业时刻话个性 9 不同职业群体的心理养生 9.1 企业家的心理养生 9.2 教师的心理养生 9.3 驾车族的自我保健 9.4 明星殒命的警示 9.5 让办公族轻松减压 10 中老年心理养生 10.1 健康老人的生活方式 10.2 幸福生活从“今天”开始 10.3 未退先防“离退休综合征” 10.4 莫让夫妻老来成冤家 10.5 中老年女性的性认识误区 10.6 丧偶老人的心理创痛如何愈合 11 生活方式与心理养生 11.1 手的自述 11.2 形形色色的电子综合征 11.3 网瘾的综合防治 11.4 烟害在不知不觉中降临 11.5 饮酒与解酒 11.6 麻将桌上的自我保健 11.7 股票并非人人可玩 12 养心疗法 12.1 足底保健按摩疗法 12.2 沉疴陋习的行为疗法 12.3 风靡世界的音乐疗法 12.4 心理危机的疏导疗法 12.5 自我放松疗法下篇 养生之道 13 饮食养生 13.1 就餐交响曲 13.2 生命首先在于营养 13.3 体液酸化与膳食平衡 13.4 “豆腐西施”的由来 13.5 喝碗汤如何 13.6 话说喝水 13.7 健康食品的选择 13.8 冬令话进补 13.9 正确服用蜂胶制品 14 运动养生 14.1 运动对机体生理功能的影响 14.2 健身运动三原则 14.3 步行有益健康 14.4 擦背强身 14.5 华佗的养生之道 14.6 气功偏差及其防治 14.7 最佳的积极休息——垂钓 14.8 运动不忘安全 15 常见躯体疾病的康复 15.1 给五脏六腑照相 15.2 重新认识感冒 15.3 残酷的“战争” 15.4 肝病的养生方法 15.5 警惕结核病卷土重来 15.6 走出艾滋病的认识误区 15.7 前列腺增生的防治 15.8 肾脏病患者的饮食起居 16 常见心身疾病的康复 16.1 胃病的康复之路 16.2 高脂血症的来龙去脉 16.3 高血压的个体化治疗 16.4 平和养性防“冠心” 16.5 糖尿病患者如何提高生命质量 16.6 心理因素与癌症防治 17 常见心理疾病的康复 17.1 慢性疲劳，防胜于治 17.2 神经衰弱的自我康复 17.3 分清轻重抑郁症 17.4 焦虑症的防治 17.5 杰克逊死亡之谜 17.6 当老年性痴呆悄悄走来 17.7 精神疾病的早期识别与家庭护理 18 健康检查化验指标解读 18.1 自我解读“三大常规” 18.2 常用血液生化检查解析

编辑推荐

随着改革开放的不断深入和人民生活的日益提高，人们越来越意识到健康的重要。健康的身体是我们工作、学习、劳动和从事一切活动的基础，只有拥有了健康的体魄和健康的心理，才能谱写美好的人生。

在新形势下，在现实生活中，人们对健康知识的需求显得更加迫切。《科学养生笔谈》作者从心、身两个方面比较详细地介绍了养生保健和常见疾病的康复知识，并列举生活中的实际事例加以说明，生动易懂，增加了可读性。《科学养生笔谈》文风朴实严谨，内容丰富多彩，许多话题是现代社会中人们关心的热点，相信它不仅能为大家提供科学的养生保健知识，而且也是对目前社会层面某些虚假、伪劣养生精神文化产品的正面回应。

第一图书网, tushu007.com

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