

<<心情好病就少>>

图书基本信息

书名：<<心情好病就少>>

13位ISBN编号：9787505421028

10位ISBN编号：7505421026

出版时间：1970-1

出版时间：朝华出版社

作者：王昊

页数：270

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>

<<心情好病就少>>

前言

病从口入，人人重视，但病由心生，却一直被人们所忽略。

现代社会，生存压力大，生活节奏快，人际关系复杂，许多人总是处于一种紧张、压抑、愁苦的状态中，越来越多的人开始有了情绪上的障碍，在不良情绪的作用下，身体疾病也随之乘虚而入。

国外学者胡夫兰德就曾在《人生延寿》一书中指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。

”俄国生理学家巴甫洛夫也指出：“一切顽固、沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。

”那么，什么是情绪病呢？

其实，所谓“情绪病”是指个体受到某种刺激后所产生的一种心理状态。

它包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，总称七情。

七情过激会使精神失调，而精神失调会使大脑调控作用失灵或产生障碍，因而导致心率、血压、呼吸、体温、内分泌、胃功能、性欲、月经、排泄、代谢、皮肤、肌肉等一系列的复杂变化。

可见，人的七情变化和健康是密切相关的。

有心理学家研究发现，那些性格开朗、为人随和、心情乐观和对周围的人充满爱心的人，很少得流感、咽炎、伤风等疾病，得病后也很快痊愈，且不易复发。

相反，那些固执己见、自怨自艾、对自己和周围的人持否定态度、悲观多疑、心胸狭窄、记仇、缺乏自信、神经过敏的人，其免疫系统相当低下，发生疾病的频率也远远高于心情好的人。

由此看来，不良情绪是引起疾病的重要因素。

它既可以伤人，也可以致病。

然而，许多人往往只知道生病了就花钱看医生，却不曾想过改改脾气、换个心情来摆脱疾病的纠缠。

《心情好病就少》一书从医学和心理学的角度出发，用通俗易懂的文字，全面而科学地阐述了情绪与健康的重要关系。

它告诉人们：良好的情绪和心态犹如一剂良药，对疾病有强大的杀伤力，是药物所不能替代的。

一个人只有做到心境平和、身心愉悦，才能从根本上远离疾病！

希望读罢此书，能为你掌控自己的情绪提供一些有益的帮助，让你能够保持良好的精神状态，保持一份好心情，拥有健康的心理和健康的身体！

<<心情好病就少>>

内容概要

《心情好病就少》从医学和心理学的角度出发，用通俗易懂的文字，全面而科学地阐述了情绪与健康的重要关系。

心理学家研究发现，那些性格开朗、为人随和、豁达乐观、充满爱心的人，很少得流感、咽炎、伤风等疾病，即使得病后也很快痊愈，且不易复发。

相反，那些自以为是、自怨自艾、刚愎自用、悲观多疑、心胸狭窄、缺乏自信、神经过敏的人，其身体免疫力相对低下，发生疾病的概率也远远高于心情好的人。

健康与美丽，如若没有一份好心情，犹如沙上建塔、水中捞月，一切都无从谈起。

<<心情好病就少>>

书籍目录

第一章 百病源于心——养身先养心气出来的糖尿病 / 3压力太大会打嗝 / 6考前感冒为哪般 / 8患得患失易流产 / 11闷气“闷”出心脏病 / 14头痛从情绪不好开始 / 17乳腺增生“爱”上谁 / 19坏心情是癌魔的“向导” / 22性欲亢进都是焦虑惹的祸 / 25腹泻只为心情故 / 28问题皮肤是情绪的反映 / 31胃是最能表现情绪的器官 / 35

第二章 放下坏心情——远离疾病的纠缠太爱自己也是病 / 41揭开羞怯的红盖头 / 45远离抑郁这只“狼” / 49亲近乐观，远离悲观 / 54摆脱失望的纠缠 / 57消融心中冷漠的冰墙 / 61放松紧张这根弦 / 65战胜内心的焦虑 / 70掐灭嫉妒的火焰 / 74释放沉积在心底的恐惧 / 78从回忆中走出来 / 82摒弃报复的心态 / 85走出绝望的深渊

第三章 心情好病才少——永远保持好心情不为昨天而流泪 / 95跳脱虚荣的樊篱 / 99摆脱依赖的束缚 / 103猜疑害人又害己 / 107不要自信过了头 / 111知足才能常乐 / 115把爱传染给他人 / 118拥有一颗感恩的心 / 121不和自己过不去 / 124得饶人处且饶人 / 127学会控制自己的欲望 / 129别让压力压垮身心 / 132用希望消除内心的不安 / 135善待自己就是善待人生 / 138心理健康不容忽视 / 141

第四章 细节不要小看——别让习惯害了你别让公交挤掉好心情 / 147寂寞单身少快乐 / 150借酒消愁愁更愁 / 153暴饮暴食伤肠胃 / 157吞云吐雾难阳刚 / 161上网成瘾害处多 / 166勿拿健康换金钱 / 170喜怒不形于色损健康 / 173

第五章 快乐是一种感受——阳光总在风雨后找个理由干一杯 / 179你快乐，所以我快乐 / 182放下自我才能收获快乐 / 185阻止空虚的蔓延 / 187快乐心情，自己创造 / 190保持良好的心态 / 193微笑着面对世界 / 195让心中永远充满阳光 / 198

第六章 放松对自己的要求——会玩的人才健康生命在于运动 / 203周末就过慢生活 / 207养只宠物做朋友 / 210舞出健康和开心 / 213棋牌桌上找快乐 / 217让书本为自己“增补” / 220用音乐为自己减压 / 223让心灵接受大自然的洗礼 / 226

第七章 生气不如争气——生气是健康的天敌 / 231不要逃避责任 / 235接受无法改变的现实 / 237不作无谓的抱怨 / 239学会与人交往 / 242做个成熟的人 / 246

第八章 有了“不快”你就说——我的健康我做主用哈欠消除疲劳 / 253用泪水冲洗内心的不快 / 256试用叹息保健康 / 259发点牢骚释怨气 / 262高歌一曲解千愁 / 265自言自语也减压 / 268

<<心情好病就少>>

编辑推荐

《心情好病就少》从医学和心理学的角度出发，用通俗易懂的文字，全面、科学地阐述了情绪与健康的重要关系。

一个人只有做到心境平和、身心愉悦，才能从根本上远离疾病。

<<心情好病就少>>

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>