

<<居家养生大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<居家养生大讲堂>>

13位ISBN编号：9787506741934

10位ISBN编号：7506741938

出版时间：2009-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：罗盛增 编

页数：228

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>

## <<居家养生大讲堂>>

### 内容概要

丛书共分三卷，集中收集整理了近几年来国内外最新的关于人体健康保健方面的信息和资料，是《新世纪健康文萃》丛书(中国医药科技出版社，2005)的姊妹篇。

丛书遵从WHO(世界卫生组织)倡导的提高生活质量、促进人类健康，实现人人享有卫生保健的理念，以健康教育和自我保健的主题为编写宗旨，力求为读者提供一些科学的保健方法和顺应自然的生活方式。

依照人的需求层次理论，丛书分为三卷：预防·治疗·保健卷，内容为疾病的预防、治疗及康复，体现人的生理和安全需求；饮食·运动·养生卷，内容是以提高生活质量为目的的饮食养生、运动养生和预测疾病，体现人的尊重和认知需求；感悟·时尚卷，内容为和谐心态和时尚生活，体现人的审美和自我实现需求。

全套丛书内容新颖，贴近生活，语言通俗易懂，所提供的保健方法安全有效、方便易行，可作为居家生活的备用之书。

养生，不一定是老年人的专利；保健，也不是有钱才能享受的奢侈。

随着物质生活水平的提高和现代工作生活节奏的加剧，人们对自己的身体和健康有了更为急切的关注。

人们都希望能够简便、易行地实现自己的健康心愿。

有了这本《居家养生大讲堂(感悟时尚卷)》，你就可以在居家生活中简便有效地实行你的人生健康规划了。

<<居家养生大讲堂>>

作者简介

罗盛增，河北省唐山市人。

在国内报刊发表哲学、社会科学论文数十篇，多次获省(市)级科研成果奖。曾编著《中国企业经营管理全书》、《个体工商业经营管理》等多部著述。近年关注健康保健领域，编辑出版了多部有关图书。

## &lt;&lt;居家养生大讲堂&gt;&gt;

## 书籍目录

和谐心态篇 情绪养生 自我进行心理养生 要控制自己不生气 心情养生“十一法” 老人“空巢”莫“空心” 要善于克服情绪“盲点” 生活简单，心情好，有益健康 “三心二意”，活得轻松 养生“十二气” 心理养生的四大要素 不要活在焦虑中 人心要具备六点 要吸收精神营养 人老最怕心先老 老年人要善于摆正心态 身心健康，延缓衰老 要保持一颗年轻的心 聊天有益养生 心理因素与衰老 老年人两种心态不可取 养生需心理健康 心理健康新标准 调整心态 怎样保持心态年轻 心和方能益寿 调整心态的几个方法 调养心态要寻找兴奋点 调养心态，提高生活质量 好心情要自己把握 “五乐”能使身心健康 心态要自我调养 多情者益寿 多幽默心情好 想开些利健康 心情要顺乎自然 清谈益寿 心理“按摩”利健康 古人养生的六种心境 要增强心理弹性 气大伤身知多少 好心境要自己调节 善待生命 善于自我调适生活 心态决定命运 生命富有弹性 莫因事小而不为 感悟人生三天 态度决定质量 让生命力无限张扬 自我激励益健康 放松些，不要轻视生命 记住生命，善待生命 给自己营造宽松的心理环境 宽容健身 容忍是一种修养 宽容之心胜良药 宽容能使心情开阔 豁达是长寿良方 顾忌太多不利养生 忍字有益健康 宽容中求乐 心境宽，乐无边 忍气勿气怨 从容养生 要好坏都能担 宽容和理解才有“性福” 换位思考 要自找快乐 心态要自己调节 学会运用放弃 人心足就是福 要运用“利导思维” 善借外力能解难 错位养生好看优越面 摆脱烦恼，拥有健康 闭上一只看世界 心要往好处想 吃亏是福，境由心造 少做消极联想 营造阳光 开心靠自己找 多说些开心的事 要正视寂寞 寻找适合自己的事去做 营造淡泊利健康 有希望就能放光 看喜剧有益心理健康 大笑一分钟等于运动四十五分钟 心里要有阳光 顺乎自然是健康的生活方式 性幻想有益健康 寻找快乐 快乐的秘诀 要快乐每一天 生活中找快乐 要善于发现自己的快乐 要掌握好快乐的钥匙 爱算计的人不快乐 性爱功效知多少 房事养生四季有别 男不离非，女不离藕 现代老人养生新概念 老年生活的十条建议 老年生活八定时 老人昂首挺胸益健康 老人仰睡好，少坐硬板凳 起床后做好保健九件事 如何对付老来胖 笑口常开可延年 老来俏，心自少 老人少穿平底鞋 老年人如何延缓皮肤衰老 家庭和睦利健康 活得自在就快乐 随遇而安，自得其乐 要设法享受快乐 要保持乐观 多情的老人多长寿 知足是福 要永远保持知足 要掌握快乐的底线 幸福是一种心情 生活中莫攀比 要自得其乐 抬头向上看，让人乐观 与人合善宜安己 保持心胸开阔十法 心安长寿 安心是良药 心安会体健长寿 能忍自安益长寿 要自我安慰 要随遇而安 遇事冷静心则安 冷静益长寿 长寿自从容来 心静人自高寿 情绪乐观者长寿 多友能长寿，多聊有益处 几项可延寿的建议 健康长寿八件事 自控健康 想健康要自控 能忍自成 健康在于平衡，要自我调节 要重视心理健康 精神空虚要自我调适 老人应注意心理卫生 不要寡言少语 生命在于平衡 健康在于胸怀 化解烦恼 要及时清理心理障碍 消除心理压力“八点” 远离仇恨心自宽 治疗“心理感冒”小处方 如何化解恶劣情绪和烦恼 要以忙去闲愁 眼不见，心不烦 不要生气动怒 不要自寻烦恼 老年人别自卑 心理养生忌伤感 “五法”制怒可延寿 心理衰老也有办法推迟 心理德康要诀 健康心理十条标准 心理健康要诀 老年人心理保健原则 健康心理“五要素” 减轻心理压力“十八法” 调节心理压力“五法” 心理健康应戒情绪过度 养心三字诀：顺、慎、和 情绪与长寿 治病需好心情 治病需好心情 养生治病要心和 病损身，心养身 身痛心莫痛 适度发牢骚也治病 慢性病的心理调适 冠心病的心理保健 心情致病也治病 爱可以降血压，起保健作用 保持心情好，莫愁病与老 老年人需要精神赡养 情绪决定人体免疫力 “孤独者”免疫力低 静思冥想提高免疫力 防止不良心态 生气对身体有八大损害 千万别总怀疑自己有病 过分关注易致病 牵挂心理影响健康 情感饥饿也致病 人老心理状态要好 有害健康的六种心态 消除怒气五法 适度紧张对身心健康有益 养生忌怒 和谐利于健康 和谐益寿 夫妻和谐不要过多计较 夫妻讲爱勿争理 夫妻如篲，同存合力 夫妇如何相容 合谐夫妻十项守则 夫妻亲要相互 合谐双方需心理互助 和谐的爱是健康的良药 家和寿自长时尚生活篇

## <<居家养生大讲堂>>

### 章节摘录

人老心理状态要好 心理衰老对老年人的健康至关重要。

因为心理衰老使人意志消沉，百病丛生，对生活缺乏乐趣，严重损害老年人的健康。

心理学专家研究认为，心理年龄是一种心理状态，心理年龄的年轻和老化很大程度上决定于个体自身的心理暗示，心理上认为自己年轻的人就精神愉快，不仅心理状态好，身体各方面也好。

反之，心理上认为自己老的人容易使精神、身心都会随之衰老。

其实老年人身心健康的钥匙掌握在自己手中，这把健康之匙就是调理自己的心理状态，做自己情绪的主人，即遇烦恼能排遣，遇挫折能承受，遇疾病能抗争，遇丧亲能应对，保持良好的心境，树立积极的人生态度，勤于好学，广阅博览，延缓大脑衰老。

同时培养各种情趣和爱好，丰富生活内容；广泛结交朋友，接触社会，消除失落感；淡忘年龄，使生活之树常青，消除心理上的“衰老细胞”，这样才能有所为，有所乐。

面对衰老这一不可抗拒的自然规律无法回避，但拥有一颗年轻的心，保持心理上的青春，便能使自己走过岁月还年轻。

<<居家养生大讲堂>>

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>