第一图书网, tushu007.com

<<老年人情志养生>>

图书基本信息

书名：<<老年人情志养生>>

13位ISBN编号：9787508722733

10位ISBN编号：7508722736

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会

作者：孟庆轩

页数：227

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

<<老年人情志养生>>

内容概要

《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。
丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防痛为主的原则。
还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药物学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

第一图书网, tushu007.com

<<老年人情志养生>>

书籍目录

第一章 情志养生概述什么是情志养生七情太过与情志致病情志致病的机理现代医学对精神因素致病的认识“得神”与“失神”“三宝”与“三寡”影响“神”的三大因素“精神内守，病安从来”以情制情法——调情志方法之一说理开导法——调情志方法之二移情法——调情志方法之三暗示法——调情志方法之四节制法——调情志方法之五疏泄法——调情志方法之六第二章 保持健康心理当代老年人的心理特征老年人心理健康十条标准老年人不能忽视心理健康老年人的心理与行为变化老年人心理活动分为哪几类老年人心理变异的几种类型老年人心理平衡六要诀老年人为什么爱烦心老年人怎样才能保持好心情延年益寿应有什么样的心理影响老年人心理变化的因素人可老但心不能老心理创伤催人老如何推迟老年人心理衰老老年人如何进行心理自我调节老年人如何积极地面对老年阶段老年人如何调适再婚心理丧偶老人如何进行心理调适“空巢”老人如何克服“空巢心理”“空巢”别“空心”当心“老年期空巢综合征”退休时刻提防“灰色心理”老年人警惕“退休综合征”退休生活怎样调适老年人怎样防止和消除嫉妒心理怎样改变老人的固执心理老年人要克服回归心理惧老心理的表现与调适克服“情绪短路”和“心理斜坡”妙用“反向心理调节法”“心病”还得“心药”医老年人别让要强伤了“心”老年人如何心态平和度晚年怎样克服黄昏恋的不良心理老年夫妻如何心理相容老年夫妻相处要“四相互”怎样克制向老伴发火家庭和谐与老年人心理健康老年病人的心理“处方”老年病人的心理护理老年人越老越怕死的心理原因如何远离“恐老症”老年人提高生活质量需掌握心理保健五要点第三章 保持乐观情绪为什么“乐观者长寿”“乐观”有哪些具体表现如何做个快乐老人使老人幸福的十道“快乐大餐”老年人要善于控制情绪良好环境——乐观情绪的必要条件心情不好不妨洗个澡老年人要学会“三忘四记”老年人养生重在“戒郁”老年人如何远离抑郁老年人情绪要优化“黄昏”尤需重雅情七十莫叹近黄昏步人老年宜“多情”老人服老有益健康人到暮年莫自卑老年心态掌握“一二三四五”老年人怎样战胜感情饥饿老年妇女怎样加强情志调节如何保持一颗年轻的心老年人保持心态年轻七招让你年轻十岁的秘诀怀旧玩具让老人心情更快乐养老，呼唤精神赡养老人的的自尊心千万别伤不要强迫老人享清福为什么有的老年人哭笑无常为什么老年人爱喋喋不休为什么才年人会“无原因恐惧”为什么有的老年人怀疑老伴对自己不忠实……第四章 情志养生长寿秘诀第五章 情志养生歌谣

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　情志养生概述　　什么是情志养生　　所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。
任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。
同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。
正如《养性延命录》所说：“喜怒无常，过之为害。
”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊正式列为致病内因。
但在正常情况下，七情活动对机体生理功能起着协调作用，不会致病。
七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。
人的心理活动，中医学将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。
合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，在人生中有重要价值，自古以来就被人类所注目。
早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家就有较精辟的论述。
其中《管子》中的《内业》篇，可说是最早论述心理卫生的专篇。
内，就是心；业，就是术。
内业者，养心之术也。
《管子》将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。
具体地说是三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能身心安乐。
特别值得重视的是《黄帝内经》，其心理保健思想要比古希腊的《希波克拉底文集》丰富得多，成熟得多。
综观《内经》，无论是对身心疾病的社会心理致病因素，发病机制的认识，还是对身心疾病的诊断和防治，都有许多精辟的论述，并已形成一定的理论体系。
如在形神关系方面，《内经》已认识到，形生神而寓神，神能驾御形体，形神统一，才能身心健康，尽享天年，要求人们做到自我控制精神，抵制或摆脱社会不良风气的干扰。
此外，对于心理与生理之间的密切关系，对于个性心理特征的种种分类，对于心理因素在疾病发生发展中的地位，对于心理治疗的意义，对于调神摄生的心理卫生等，《内经》均作了原则性的总结，提出了很多颇有价值的见解，是我们研究情志保健的宝贵资料。
汉代名医张仲景在其《伤寒杂病论》序中畅言养生的重要性，同时责怪和痛斥时医、时人无视养生，是“举世昏迷”，“不惜其命”，只知“竞逐荣势，企踵权豪”，“惟名利是务”，实在是“崇饰其末，忽弃其本”，劝导世人要重生命，固根本，可谓“晓之以理，动之以情”。
可见，关于情志对人体健康的影响，仲景当时已比《内经》作者有更深刻的认识。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

人的心理活动，中医学将其统称为情志。
它是人在接触和认识客观事物时的综合反映。
自古以来就被人类所关注。
任何事物的变化，都有两重窒，既能有利于人，也会有害于人。
同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。
老年人更要注意超利避害、化解消极情绪，从而使您伊朗长寿、颐养百年。

第一图书网, tushu007.com

<<老年人情志养生>>

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