

<<心病还需心药医>>

图书基本信息

书名：<<心病还需心药医>>

13位ISBN编号：9787508731797

10位ISBN编号：7508731794

出版时间：2010-7

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：233

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>

<<心病还需心药医>>

内容概要

中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。

现代社会，人心日益浮躁，升学、就业、婚恋 无不让我们面对着过多的竞争和压力。在经历着前所未有的社会体验的同时，很多疾病也开始威胁着我们的健康，但并不是每个人都明白：得了病既要从身体着手，更要从心理矫治。

解放军305医院院长、全军老年病中心主任、著名养生保健专家、博士生导师——张清华先生告诉我们：万病皆由心生，促进身心健康就在于养心。

“养心”就是要保持心理健康，当我们做到了自知、自然、自律、自在、自重和自安，我们的心情就会愉快，心态才会平和，精神才会饱满，身体也就自然而然地健康无恙了。

本书即要阐明：要想身体健康，首先要保证自己的心理健康。

正所谓：求医不如求己，心病还需心药医，心药便是最好的灵药。

<<心病还需心药医>>

作者简介

张清华，主任医师，现为解放军305医院院长。
1976年毕业于山西医学院医疗系，先后在解放军256医院、石家庄解放军白求恩国际和平医院工作。
长期从事心血管病、老年病、抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，获全军科技进步奖30余项。
主编和参与编写过数十部著作。
目前担任

<<心病还需心药医>>

书籍目录

第一章 万病皆由心生，养心就是养生 1. 为什么养心就是养生 2. 心理因素影响人的健康 3. 情绪对心脑血管病人养心的影响 4. 心脑血管病人如何调摄七情以养生 5. 心脑血管病人要学会放松、保持适度 6. 为什么画画练书法、读书听音乐能养生 7. 现代人的生理养生保健理念是什么 8. 如何做好心理养生 9. 健康心理的标准是什么

第二章 自知——自知者方可自渡 1. 为什么自知者方可自渡 2. 科学健身是抵御疾病的良方 3. 定期做健康查体，掌握自己的健康水平 4. 建立自己的健康档案，对自己进行健康管理 5. 自己的健康要靠自己来维护 6. 自知其乐，少怒少欲利健康 7. 如何学会正确认识健康 8. 寻找自己的健康密码

第三章 自然——顺自然者可与天地同寿 1. 为什么顺自然者可与天地同寿 2. 气候及地理环境与养心关系密切 3. 为什么人顺应生物钟可以养生延缓衰老 4. 要保持随遇而安的平和心态 5. 人的寿命与社会因素有关 6. 环境与人的寿命关系密切 7. 为什么生活环境与疾病有关 8. 遵循人体内部规律利于健康长寿 9. 调节好生活节律有利于健康

第四章 自律——心脑血管病人使用手册 1. 为什么心脑血管病人要重视内心及行为的自律 2. 自律有利于身体健康 3. 如何学会控制情绪，保持良好的心境 4. 为什么心脑血管病人最怕情绪激动 5. 心脑血管病人要适当进行体育运动 6. 动静结合利于健康

第五章 自信——心想事成的秘诀 1. 为什么说自信是心想事成的秘诀 2. 自信是延年益寿、战胜疾病的法宝 3. 心脑血管病人要树立战胜疾病的信心 4. 为什么健康长寿要靠自己主宰 5. 为什么心态决定人的命运 6. 豁达大度可健康长寿 7. 坚持信念、树立信心有利于疾病的恢复

第六章 自在——求医不如求己 1. 为什么要重视和充分享受自己生活的自然状态 2. 心脑血管病人如何在日常生活中锻炼自己 3. 怎样做好自我心理保护 4. 为什么心理健康要靠自己把握 5. 要学会享受良好的自然环境

第七章 自重——对自己和家人的身体。要有敬畏之心 1. 为什么对自己和家人的身体要有敬畏之心 2. 充满爱心是心脑血管病人的一剂良药 3. 和谐的家庭情绪对养生、防衰老非常重要 4. 良好的心理是家庭幸福的基础 5. 学会仁爱、广交朋友有利于身心健康 6. 婚姻状况与健康长寿有关 7. 良好的人际关系有益于健康

第八章 自安——紧急情况下，保持一份平常心 1. 为什么说心脑血管病人紧急情况下，保持一份平常心非常重要 2. 增强健康心理、保持心理平衡有利于心脑血管疾病的恢复 3. 怎样做好心理平衡 4. 如何进行心理保健 5. 坦然面对逆境，化解忧愁烦恼

<<心病还需心药医>>

章节摘录

七情致病与五脏关系祖国医学认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪反应与脏腑功能密切相关。

身体中的脏腑最能影响人的意志，而七种情绪中的任何一种失调都将伤及脏腑。

《黄帝内经》中有“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜忧”、“恐伤肾，思胜悲”的理论。

这一理论被历代医家应用于养生学中，对于情志调摄、防病祛疾、益寿延年起着不可低估的微妙作用。

过激的情志，是产生疾病的重要因素。

(1) 心主喜，喜则气散，不可过度。

我们常看到很多老年人，特别是心脏不好的老人，常常因为遇到了特别高兴的事，忽然“哈哈”一笑后就去世了。

喜多气散，过于高兴，人的心气就耗散了，所以高兴虽是件好事，但是过度的高兴，就未必是好事了。

《淮南子·原道训》中也说：“大喜坠慢。

”阳损使心气动，心气动则精神散而邪气极。

出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等。

《儒林外史》中，范进年老中举，由于悲喜交集，忽发狂疾的故事，就是典型喜伤心的病例。

(2) 肝主怒，怒则肝气上升。

怒是较为常见的一种情绪，发怒容易伤及肝，使人闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩。

<<心病还需心药医>>

编辑推荐

《心病还需心药医》：解放军305医院院长，全军老年病中心主任，张清华。

全军老年病中心主任、著名养生保健专家。

开创了“养生在于养心”的宝贵理论及具体实践方法。

不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《黄帝内经》万病皆由心生，养心方能养生；自知者方可自渡；顺自然者，与天地同寿；惜福之道，敬畏之心。

万病皆由心生，养生先要养心

<<心病还需心药医>>

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>