

<<为你拥有良好心态和习惯>>

图书基本信息

书名：<<为你拥有良好心态和习惯>>

13位ISBN编号：9787509111819

10位ISBN编号：7509111811

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：曾强

页数：275

字数：196000

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>

<<为你拥有良好心态和习惯>>

前言

世界卫生组织指出21世纪健康人应具备10大要素，其中具备“良好的心态”和“良好的生活习惯”都是健康人的重要标志。

本书在第一部分介绍了良好的心态对健康的有益作用，各类人群如青少年、大学生、教师、老年人如何拥有良好心态，克服不良心态等；第二部分介绍了具备良好习惯是健康人的人格魅力，是健康体魄之本，它能帮助人们走向成功并告诉你怎样从小培养良好生活习惯，成年人怎样改变不良习惯，防止疾病发生等。

随着社会经济和科学的不断进步，人们的健康意识也在不断增强，特别在进入21世纪以后，大家对健康的认识达到了一个新的高度。

社会广泛流传着这样几句话：健康，支撑了你的生命；健康，托起了你的事业；健康，是人生的最大财富和幸福；健康，是人类美好的愿望与共同的追求。

这充分体现了人们对健康的深刻认识，懂得事业来源于健康，而健康在很大程度上取决于自我保健。

当今，国际社会把健康教育、健康促进和健康维护提到了前所未有的高度，形成了健康的新理念。到底怎样才能成为21世纪的健康人，健康人又应该具备哪些身体素质等，这些都值得探讨。

现在人们生活富裕了，市场上各种营养食品应有尽有，但“富贵病”也越来越多，如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等均有上升而且呈现年轻化趋势。

有的中学生已发生动脉硬化、高血压，中、小学生中有不少发生肥胖症。

这主要是因为他们缺乏卫生保健知识，缺乏自我防护意识，认为能吃能睡长得胖就是身体好，中、老年人胖就是“发福”、“富态”。

认为贵的食品都是好的。

使孩子们从小养成不好的生活习惯和饮食习惯。

有的青少年则吸烟、喝酒、暴饮暴食。

为了使大家能成为21世纪的健康人，需要大力宣传和开展健康教育，只有让全民族，从娃娃到白发苍苍的老人，都懂得养生保健知识，都能掌握一些必要的饮食营养卫生知识和一些运动健身的方法，自觉地加强自我防护，做到“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，在任何时候，都有一个良好的心态和良好的生活习惯，从小养成有规律的睡眠，有一个聪明的大脑，并有良好的免疫力，不仅有一颗有力的心脏，还有一个健美匀称的形体。

从这几方面努力，便可成为21世纪的健康人。

为此，我们组织有关教授、医师和专家共同编写了“做21世纪的健康人”丛书，本套丛书包括《为了你的心脏更有力》、《为你提升自身免疫力》、《为你打造匀称的体形》、《为你天天好睡眠》、《为了你的大脑更聪慧》及《为你拥有良好心态和习惯》等六个分册，从不同角度阐述了怎样才能成为21世纪的健康人。

本丛书不仅从理论上将上述有关问题从生理、心理上进行了剖析，对有关疾病也进行了简要介绍，并重点介绍了饮食营养、健身、运动健身及各种验方等。

本丛书行文力求深入浅出，通俗易懂，使广大群众通过阅读本套丛书，增加对有关强身健体基本知识的了解。

本套丛书涉及面广，实用性强，健身处方多，可供男女老少作为强身健体的参考，还可指导有关疾病患者进行自我保健调养。

我们相信，本丛书定能给每个读者带来一定的启发和帮助，并成为帮助您的后代成为21世纪健康人的好参谋。

丛书中如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

曾强 2006年6月

<<为你拥有良好心态和习惯>>

内容概要

世界卫生组织指出21世纪健康人应具备10大要素，其中具备“良好的心态”和“良好的生活习惯”都是健康人的重要标志。

本书在第一部分介绍了良好的心态对健康的有益作用，各类人群如青少年、大学生、教师、老年人如何拥有良好心态，克服不良心态等；第二部分介绍了具备良好习惯是健康人的人格魅力，是健康体魄之本，它能帮助人们走向成功并告诉你怎样从小培养良好生活习惯，成年人怎样改变不良习惯，防止疾病发生等。

<<为你拥有良好心态和习惯>>

书籍目录

第一部分 良好的心态 一、良好的心态是健康的基础 二、不良心态是健康的大敌 三、怎样才能保持良好心态和排除不良心态 四、良好心态必须从孩子抓起 五、大学生的良好心态 六、教师的良好心态
小贴士一：良好的心态：10种快乐的心情你有吗 小贴士二：美好心态颂 小贴士三：如何保持良好的心态
第二部分 良好的习惯 一、良好习惯的力量 二、不良习惯的危害 三、防止不良习惯从小做起 四、培养良好的习惯应从婴幼儿着手 五、青少年怎样养成良好的习惯 六、中老年人的良好习惯

<<为你拥有良好心态和习惯>>

章节摘录

所谓心态是指人们对事物的认知态度，不同心态的人对同一事物表现出不同的心境。如有积极与消极、正确与错误、稳定与不稳定、高兴与嫉妒、大度与小气、信任与怀疑、谅解与怀恨、欣喜快乐与悲观失望……心态是一个人素质的重要组成部分，是一个人心理面貌的集中反映。也就是一个人的人格所呈现的面貌，它既反映我们的一种思维方式，也决定我们的办事效率和成败。它不仅直接影响着社会的质量，也关系着人类社会是否健康、和谐的发展，更直接影响个人的身体健康。

良好的心态是健康的基础 良好心态的特征表现是永葆乐观积极向上的精神，不论在什么情况下都保持乐观的情绪。

经常保持乐观的情绪是养生之根本、益寿之良方。

曾有人做过情绪与长寿的关系时发现：在被调查的80~90岁或以上的长寿老人中，情绪乐观的占60%以上，急躁易怒的占7%左右，而性格孤僻、郁郁寡欢的则绝无仅有。

这表明保持乐观情绪、良好心态是延年益寿的一个重要条件。

有学者在人们个性与疾病关系的研究表明，A型性格中对外界的敌意态度和高度生气发怒的特征联合作用，是成为冠心病与高血压的诱因。

因为人体在激动、紧张、气愤状态下，肾上腺素分泌增加，一方面引起呼吸加快加深，心搏加快加强，外周血管阻力增加，舒张压升高；另一方面引起血黏稠度和血小板聚集性增加，促发冠状脉痉挛或血栓形成，故成为冠心病和高血压的病理基础。

国内外的研究还发现，A型性格的人易患癌症，北京医科大学王效道认为“抑郁是癌症的激化剂，癌症病人有78%爱生闷气”。

由此可见，不良的个性和心态因素直接影响和危及人体健康。

长期保持乐观、愉快的心态对身体有如下好处： (一)乐观有增进食欲。

减慢一些慢性疾病发展的作用 长期保持乐观情绪的人因思想无忧愁烦恼，休息正常，能增强胃肠功能，促进食欲，加快血液循环，一些久治不愈的病痛因之得到缓解，有的甚至可以完全消除。

比如我父亲原来有一个老乡，曾在医院检查得了癌症，医生说最多还能活半年，要他回家好好休养，注意饮食。

但他很乐观，除了天天出去散步外，在饮食上他什么都吃，尤其是优质蛋白质食物，如鸡、鸭、鱼、瘦肉、蛋和水果蔬菜等，结果半年后不仅没有死，连原来的癌症病灶也没有了。

另外一个患乳腺癌的同事，平时人很瘦，但性格开朗，一次到办公室来，我说你这么瘦，应该去医院检查一下看有什么病没有，她拍着胸脯大声说，你看我精神好着呢，根本没病，一餐能吃两碗饭。

后来不到十天，她因乳房流水去医院检查，当确诊是乳腺癌后，马上就人瘫倒了，什么也吃不下，思想包袱很重，病情一天天加重。

这两位患者由于对疾病的心态不同，结果对自己身体健康影响也完全不一样。

说明只有保持乐观情绪的人才会有利于身体健康。

(二)乐观能增强人体免疫力 由于人体在长期处于紧张的不良心态时，会使免疫系统和心血管功能受到损害，而当长期保持乐观情绪的良好心态时，却能促使血液中增加一种有益于健康的化学物质，这种物质可以促进和调节人体与生理平衡，从而达到增强机体的免疫力作用，以延缓机体的衰老进程。

(三)乐观能减慢大脑的老化过程 当人们长期生活在沉重的坏心情即不良心态中时，可能使脑内产生某种化学物质而损害记忆力，出现反应迟钝、健忘，动作笨拙等现象。

而那些长期保持乐观良好心态的人，则可有益于大脑皮质和神经的协调性，以消除身心疲劳，并使精神振奋，从而减慢了大脑的老化过程。

不良心态是健康的大敌 现代医学认为，良好心态、稳定的情绪是衡量人体健康的标准之一，也是健康的基础，而不良心态则是损害机体健康的重要因素。

不良心态情绪包括持续的恐慌、沮丧、愤怒、焦虑、悲伤、忧郁、嫉妒、多疑；情绪冷漠；对环境变化缺乏适应性；情绪低落、不稳；情绪倒错，如古人说的“出嫁闺女哭是笑，落第举子笑是哭”；此

<<为你拥有良好心态和习惯>>

外还有情绪矛盾、紧张等等，都是不良心态的反映。

不良的心态危害健康，已被国内外的医学所证实。

它对大脑皮质的刺激，会引起全身的神经、内分泌发生变化，最后引起内脏器官功能的改变。

医学研究表明：经常爱埋怨、发怒、生气的人，可使其交感神经兴奋，而引起心跳加快，心律不齐，血压升高乃至气蒙眼(即闭角型青光眼)；经常焦虑不安者，则可以使神经血管处于紧张状态，脂类物质易在血管壁上积聚，从而引起动脉硬化和冠心病；经常心绪不宁，会使大脑处于紧张状态，可造成免疫力低下，而易感染上疾病和易患癌症等。

怎样才能保持良好心态和排除不良心态 不良心境(即不良心态的表现)是心理障碍，它不仅有害于机体健康，而且还会影响正常的学习、工作和生活。

所以，任何重视心理素质的修养，学会调节异常情绪，保持良好的心态，善解解除心理矛盾，排除不良心境，无论对个人还是对社会，都具有极其重要的意义。

常言道：德靠自修，神靠自养，乐靠自得，趣靠自寻。

开启快乐之门，释放良好心态，全靠我们自己坚持不懈的奋斗，崇高的目标定能在喜悦中获得成功。

凡是热爱生活，兴趣广泛的人，他的人生总会充满欢乐，凡是珍重友谊，广交益友的人，在他的心灵深处，总会长久荡漾着愉悦温馨的情意……

<<为你拥有良好心态和习惯>>

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>