

<<抑郁症宣泄疗法>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症宣泄疗法>>

13位ISBN编号：9787509157596

10位ISBN编号：7509157595

出版时间：2012-9

出版时间：人民军医出版社

作者：李增夔 著

页数：184

字数：117000

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>

<<抑郁症宣泄疗法>>

内容概要

本书共分为三篇，上篇论述了宣泄抑郁、平衡压力、调畅气机法，以及怎样使体内的阴阳气血处于动态的平衡状态，从而表现出健康的活力；中篇论述了通过情绪、行为进行宣泄释放抑郁，如唱歌宣泄、跳舞宣泄、倾诉宣泄等；下篇论述了怎样进行心理平衡的宣泄，如爱心、感恩、节俭、慢节律等。

对抑郁症患者的治疗，若能综合、立体、全方位地应用本书中的宣泄理论和方法，就能收到事半功倍的效果。

<<抑郁症宣泄疗法>>

作者简介

李增冀，1952年9月6日生于黑龙江省双城市，是自学成才的中医内科专家，现为黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

诊务之余笃研国学、书法、心理学。

出版专著有《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《家庭类型与子女命运》、《度》、《不同体质类型与养生防病》等。

现在在撰写一字养生智慧丛书，是自愈文化的倡导者。

<<抑郁症宣泄疗法>>

书籍目录

上篇 宣泄平衡的机制

“哪里有压力，哪里就有反抗”。

我们体内的脏腑、组织、细胞等也一样，
当它们承受不了过度的压力时，便会以各种方式、手段表现出来。

为了不使你的“内在”变成敌人而反抗、攻击，为了防微杜渐，及时防止体内压力的“心理—生理—病理—病—心理”恶性循环，就要天天宣泄、时时宣泄，以使体内的阴阳气血时时处在动态的平衡之中，从而表现出健康活力。

- 一、压力是百病之因/
- 二、找到自己压力的原因
- 三、难以逃避的压力
- 四、人人都需要宣泄
- 五、宣泄能调畅气机
- 六、宣泄能平衡气血
- 七、宣泄能排除毒素

中篇 身体、情绪、行为宣泄法

天有风雨雷电，地有火山地震，人的情绪、心态、思想、志向等更容易受到种种诱惑、刺激而发生变化，并由：此蓄积、沉淀更多的精神、心理、病理等毒素。

房间需要天天打扫，皮肤需要经常清洗，可你的“内环境”多长时间才清扫（宣泄）一次呢？
相信下列方法总会有适合你的。

方法无所谓好坏，正如宝贝放错了地方犹如废物般，如憋屈的时候哭出来，愤怒的时候喊出来，如颠倒了就会事与愿违、事倍功半。

- 一、哭出来：难过你就哭出来，女人善哭多长寿
- 二、喊出去：窝火你就喊出来
- 三、高唱宣泄：高声歌唱是良药，歌词选择有学问
- 四、跳舞宣泄：跳舞宣泄真曼妙，忧愁烦恼随风消
- 五、倾诉宣泄：倾诉宣泄是“话疗”，委屈郁闷一吐快
- 六、痛饮宣泄：酒壮怯人胆，吐出块垒胸中阔
- 七、砸东砸西：砸东砸西应有忌，气平之时悔恨迟
- 八、剧烈运动：运动的程度与宣泄程度往往成正比，但也要有度
- 九、写出来：意遣笔端如射箭，有的放矢尽开颜
- 十、笑的价值：笑的价值千亿万，但却不花一文钱
- 十一、发汗宣泄：现代人的很多病都是空调、风扇惹的祸
- 十二、泻下去：未来的长寿药是“大黄”，而不是人参

.....

下篇 心灵平衡法

<<抑郁症宣泄疗法>>

章节摘录

版权页：其实摔东西的目的是宣泄，宣泄的效果并不在于你摔的东西是否贵重，而有时候摔东西的声响，摔的姿势和动作都能影响宣泄的效果。

轻轻地摔和重重地摔，单手摔和双手摔，坐着摔和站着摔，其效果是不同的。

假如你经常摔东西，你一定会总结出更多的经验。

既然如此，摔玻璃杯也能达到宣泄的目的，你就不必要摔瓷杯。

况且玻璃杯的声响还要比瓷杯大。

相信你的怒气也会随杯而去，一掷而出。

八、剧烈运动：运动的程度与宣泄程度往往成正比，但也要有度 剧烈运动是指强度比较大，心率比较快，甚至是无氧运动。

如快跑、跳绳、打乒乓球、篮球、踢足球等。

其目的就是在单位时间内，完成超负荷的运动量，使全身大汗淋漓。

此时，身体感到非常疲倦，但你会意外地感到，那些抑郁、焦虑、悲伤、怨恨、沮丧等负面情绪都会随着涔涔大汗减少或排出。

明白了这个道理，你也可以选择剧烈劳动，如平时不喜欢干的重活，没有时间干的重活，此时你可以去尽情地干。

当你累得极其想要休息的时候，坐在那躺在那，甚至马上就可以酣然入睡。

其实，根据医学研究表明，即使没有抑郁、焦虑等不良情绪和心理障碍时，人体也需要定期剧烈运动。

它能加速人体的血液循环和新陈代谢，促进五脏六腑、经络等各部位毒素的排除。

用一个形象的比喻来说，就像一个容器，经常刷洗，它才能干净，才能减少细菌、病毒的污染。

其实，人之所以衰老或活不到天年，大多数原因是因为自身中毒所造成的。

从某种程度上来说，人体的细胞也是一种容器，只有经过周期性的剧烈运动才能达到彻底的清洗，从而增强其活力、活性，延长其寿命。

实践证明，运动量小也会导致抑郁、焦虑、失眠等。

换言之，当运动量过小或使体内欠下的“氧债”太多时，当人们的需氧量及力量随着岁月的流逝而逐渐减弱时，运动可以加强人们的心肺功能。

而一旦缺乏常规体育锻炼，随着年龄的增加，人们会觉得每天的日常活动异常疲惫。

这种理论早在20年前就有人提出，近日研究人员又对该理论进行深入分析研究，以确定进行这些运动的效果到底有多大。

通过研究，他们发现如果人们在相对较长的一段时间内进行相对激烈的有氧运动，可以使身体最大吸氧量提高25%。

多伦多大学的罗伊·谢帕德教授称，人们如果长期坚持有氧训练，效果等同于延长12年的寿命。

他说：“常规的体育锻炼能够减缓或者逆转人们的有氧适能的减少，延长人体寿命。”

<<抑郁症宣泄疗法>>

编辑推荐

《抑郁症宣泄疗法》对抑郁症患者的治疗，若能综合、立体、全方位地应用《抑郁症宣泄疗法》中的宣泄理论和方法，就能收到事半功倍的效果。

<<抑郁症宣泄疗法>>

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>