

<<养生贵在养心>>

图书基本信息

书名：<<养生贵在养心>>

13位ISBN编号：9787510702129

10位ISBN编号：7510702127

出版时间：2010-9

出版时间：中国长安出版社

作者：沈东云

页数：253

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>

## <<养生贵在养心>>

### 前言

健康是人体质的外部表现，常以不产生疾病作为主要标志来衡量。

健康与遗传、环境、生活、工作、营养、卫生等多种因素有关，而与人的情绪更是密不可分。

民间谚语“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，就形象地揭示了情绪与健康的关系。

我国传统医学认为，人的情绪与疾病的产生有着密切的联系。

例如，中医上讲“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”、“暴乐暴喜，始乐后喜，皆伤精气；精气竭绝，形体毁殒”等，就说明情绪可以导致疾病。

现代医学研究结果表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态，会给人的身体健康带来不良的后果。

国外有医学研究发现，一切对人不利的影响中，最能够使人减寿的，就是不好的情绪和恶劣的心情，如抑郁、厌倦、悲观、不满、忌妒和报复等。

并且，很多临床观察结果表明，高血压、心脏病、糖尿病、月经失调、癌症等许多疾病，均与其情绪有着密切的关系。

美国著名医学博士及心理咨询大师约翰·辛德勒的研究也证实，人的76%的疾病都是情绪病。

心病还须心药医。

越来越多的人，也认识到了心理疗法对于治愈疾病的重大作用。

进入21世纪以来，心理养生成为了健康主题。

有了不良情绪不要紧，最要紧的是如何调理、控制不良情绪。

医学研究显示，人对不良情绪的克制和压抑，会对身心健康带来严重伤害。

不良情绪就像是潜藏在身体里的毒素，毒素只能越积越多，当多到身体再也无法承受时，就会导致身体出现一些症状，即产生病变。

因此，我们应当时常给情绪排排毒。

## <<养生贵在养心>>

### 内容概要

我国传统医学认为，人的情绪与疾病的产生有着密切的联系，例如，中医上讲“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等，就说明情绪可以导致疾病。

为了让读者能够更清晰地认识到情绪致病的概念及机理，本书从传统医学角度对情绪致病做了一个较为全面的阐述，并从不同角度分析了情绪与疾病的种种纠葛，从最常见的引发情绪病的心理因素出发，向广大读者介绍了一些简单有效的情绪宣泄法。

旨在教会大家在面临各种不良情绪的威胁时，如何采取有效且合理的排毒措施。

阅读此书，你会认识到情绪排毒的重要性，懂得如何面对现实，如何驾驭情绪而不受它的左右。无毒一身轻。

如果你想拥有一个健康的身体，想享受美好的生活，想拥有一份好心情，有一个最简单最实用的好方法——常给情绪排排毒。

## &lt;&lt;养生贵在养心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情绪一疾病，对对碰 什么是情绪 情绪表现的三种状态 情绪对身体的影响 不良情绪是致病祸根 不要放纵小情绪 坏情绪的累加效应 情绪之毒危害大 述情障碍也致病 家庭与工作中的情绪致病 情绪排毒治百病第二章 给心情放个假 好心情需要保养 别让坏情绪囚禁了自己 选择最适合自己的发泄方式 该哭时就哭 笑一笑，十年少 倾诉是坏情绪排出体外的通道 运动是人体情绪的调节阀 玩掉压力，玩出健康 心情不爽，不妨洗个澡 冥想与调息，静静地排毒 穴位按摩，将坏情绪一排到底第三章 让饮食给情绪排排毒 食物能左右情绪 一日三餐学问大 不要把情绪吃进肚 营造良好的进餐情绪 营养失衡，情绪就失控 改善情绪，从改变饮食习惯开始 改善情绪的饮食处方 优质食物，改变灰暗心情的密码 五颜六色的食物帮你找回美丽心情 女性用营养大餐招待你的“好朋友” 更年期妇女的饮食良方第四章 克制七情益健康 七情为何物 情绪与情志疾病 七情太过致疾病 情志致病的机理 怒伤肝 喜伤心 思伤脾 悲伤肺 恐伤肾第五章 管理负面情绪，维护心理健康 消除不满情绪 克服自卑情绪 消融冷漠情绪 化解报复情绪 克制冲动情绪 舒缓压抑情绪 挣脱逆反情绪 挑战悲观情绪 摆脱厌倦情绪 缓解紧张情绪 怎样战胜虚荣 如何摆脱敏感 及时告别嫉妒第六章 心理疗法排毒情 抑郁症的心理疗法 强迫症的心理治疗 疑病症的心理治疗 恐惧症的心理疗法 躁狂症的心理疗法 癔症的心理疗法 神经衰弱的心理治疗 失眠的心理疗法 嗜睡的心理疗法 头痛的心理疗法 高血压的心理疗法 糖尿病的心理疗法 癌症的心理治疗 慢性疼痛的心理疗法 月经失调的心理治疗第七章 特殊情境要排毒 青春期情绪要排毒 更年期情绪的心理调适 西山落日夕阳红 失恋与离异后的心理调适 冷静处理婚外恋 退休后的情绪调适 勇敢面对缺陷 塞翁失马，焉知非福 撕掉过去的标签，迎接美好未来第八章 养生重在养心情 良好心情的强大功用 快乐是疾病的最佳良药 培养乐观的个性 计较少一点，快乐多一点 忙碌中的养心技巧 清心寡欲，知足常乐 微笑可以养生 快乐其实很简单

## &lt;&lt;养生贵在养心&gt;&gt;

## 章节摘录

情绪，是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及此反应过程中所附带的生理反应，如：喜、怒、哀、乐等。

情绪是个人的主观体验和感受，常跟心情、气质、性格和性情有关。

心理学认为，情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

行为在身体动作上表现的越强就说明其情绪越强，如喜会手舞足蹈、怒会咬牙切齿、忧会茶饭不思、悲会痛心疾首等，这些都是情绪在身体动作上的强烈反应。

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。

是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分”。

情绪不同于情感，但二者在一定意义上是有交叉体现的。

普通心理学认为情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”，只是情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度体验，而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。

但实际上，这一结论一方面将大家公认的幸福、美感、仇恨、喜爱等感受排斥在情感之外，而另一方面又显然忽视了情绪感受上的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，以及社会性情感感受上的爱情、友谊、爱国主义情感在行为过程中具有的交叉现象。

一个人在追求爱情这一社会性的情感过程中，会随着行为过程的变化同样也会有各种各样的情绪感受，而爱情感受的稳定性和情绪感受的不稳定性，又显然表明了爱情和相关情绪的区别。

## <<养生贵在养心>>

### 编辑推荐

《养生贵在养心:常给情绪排排毒》：钱越来越多，人为什么感觉压力越来越大？

生活越来越好，人为什么感觉获得越来越累？

养生就是养心，健康从情趣排毒开始。

心情好，一切都好。

心病还需心药。

越来越多的人，认识到了心理疗法对于治愈疾病的重大作用。

进入21世纪以来，心理养生成为了健康主题。

有了不良情绪不要紧，最要紧的是如何调理、控制不良情绪。

医学研究显示，人对不良情绪的克制和压抑，会对身心健康带来严重伤害。

不良情绪就像是潜藏在身体里的毒素，毒素只能越积越多，当多到身体再也无法承受时，就会导致身体出现一些症状，即产生病变。

因此，我们应当时常给情绪排排毒。

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>