

<<养心论>>

图书基本信息

书名：<<养心论>>

13位ISBN编号：9787538168105

10位ISBN编号：7538168109

出版时间：2011-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张艳，朱爱松，礼海 编

页数：159

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>

## <<养心论>>

### 内容概要

心血管病是我国人口死亡率的第1位，这把“金交椅”已经快30年了，并且这一数字还在以惊人的速度不断上升。

所以我冰要加强健康知识的学习。

这本由张艳、朱爱松和礼海主编的《养心论》就介绍了有关心脏的健康知识。

《养心论》主要内容包括：养生养心，认识您的“心”；中医和您谈“心”；把握您的“心”；健康所系于“心”；养生养“心”等。

## <<养心论>>

### 作者简介

张艳，女，医学博士，主任医师，教授。  
博士生导师，辽宁省名中医。

现任辽宁中医药大学附属医院科研处处长，心内科副主任，兼任国家自然科学基金专家评审委员、中华中医药学会科普分会常务委员、中华中医药学会心病分会副主任委员、中华中医药学会海外中医师注册认证工作委员会副秘书长、中华中医药学会亚健康分会常务委员，辽宁省中医药学会常务理事，辽宁省中医心病专业委员会主任委员，老年病专业委员会副主任委员，血栓病专业委员会副主任委员等职。

张艳教授从事中西医结合临床工作27年来，热情为病人诊疗疾病，运用中西医结合治疗各类心脑血管疾病，尤其对高血压、冠心病、PTCA术后再狭窄、慢性心衰、心律失常及危重病的抢救，有其独到的见解和显著的疗效。

在患者当中流传着这样的顺口溜“有啥别有病，有病心别病，张艳治心病，心好无百病！”突出的疗效、良好的口碑，引起了中国中医药报、辽宁电视台、沈阳电视台、辽沈晚报等多家媒体的关注，给予了高度评价。

## &lt;&lt;养心论&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生养心，认识您的“心”

一、现代医学的“心”——擦亮眼睛看清您的心（一）心脏功能——生命的发动机（二）心脏位置（三）房室结构分述（四）心壁的结构

第二章 中医和您谈“心”

一、中医和您谈“心”——把握自己的脉搏（一）心的位置——“心”，你在我心中的位置（二）心的经络分布——连接生命的网络（三）心的功能——生命与思想的发源地（四）心主血脉——水到万物生，血畅百病消（五）心主神志——神清气爽，心脏好！（六）心开窍于舌——心灵从这里呼唤！（七）舌诊——舌头！身体的活地图（八）心其华在面——心，掀起你的盖头来！

二、心与其他脏腑的关系——国主与大臣的对话（一）心与肺的关系——杀菌空调所想到的（二）心与脾的关系——你的发动机加油了吗？（三）心与肝的关系——不要让你的部下茫然（四）心与肾的关系——水开了！记得要拿下来（五）心与脑的关系——我们是战友（六）心与小肠的关系——表里相通，便通心好（七）心与气机的关系——发动机与能量（八）心与四肢七窍——国王与他的疆土

第三章 把握您的“心”

一、心！掌握在自己手中，让生命更加灿烂（一）心态与七情——“情”网，无情的网（二）七情致病——心情平衡，福寿万年（三）七情与发病——情过伤身，要小心你自己！（四）挫折——希望的路标（五）悔恨——阻挡你幸福的墙壁（六）喜悦——喜急，不要让大家为您泣（七）忧郁——不是一种另类的美（八）安逸——生与忧患，死与安乐（九）过劳——不要拿自己最后的本钱开玩笑（十）紧张——你真的叫不紧张？（十一）焦虑——杞人忧天的结果（十二）正视焦虑——放自己一条生路

第四章 健康所系于“心”

一、健康所系，皆系乎心——心灵美，人才美（一）健康的心理（二）健康的道德（三）健康的品质（四）健康所系于心

二、心理健康——你的心情还好吗？（一）心理健康的十标准（二）减轻心理压力——不要做自己最危险的敌人！（三）改变自己——平安是福，平静是寿（四）每天有个好心情——痛苦是一辈子，高兴也是一辈子（五）中年人的心理健康——心情好，健康跑不了（六）老年人的心理健康——人老，心不老（七）心身健康与人际关系——家和万事兴，人和万事通（八）情绪——告诉你内心中，健康的秘密

第五章 养生养“心”

一、精神内养——养生、养心、养神顺应四时，以尽天年

二、常见的“心理按摩”方法（一）按摩您的内心（二）养生养心法三、养心五联法：耳疗，足疗，手疗，气疗，操疗……

第六章 疾病从“心”开始

第七章 “心”病防治法

第八章 保心，保脑

## 章节摘录

(一) 心脏功能——生命的发动机 心脏是个“泵”；现代医学认为，心脏是为血液循环提供动力的器官，从整体上讲，类似于一个血液泵。其功能主要通过兴奋和收缩，形成搏动，以推动血液循环，维持人体的新陈代谢乃至生命活动。心脏的兴奋功能是心肌细胞的生物电现象，属于心脏电生理学范畴，它是触发心肌收缩机制的始动因素。

而心脏的收缩功能则是心肌细胞的机械活动现象，是心脏实现泵血活动、推动血液循环的必要条件。因此，心脏每一次泵血活动，都是心脏一次自动的兴奋、兴奋的传导并引起心肌细胞收缩这一连串相互联系活动的结果。

如果心脏的兴奋功能或收缩功能障碍，在临床上则可导致心脏的电衰竭或泵衰竭，两者都是影响人类健康和生命的重要心脏疾病。

维持心脏兴奋、收缩功能的生理基础在于心肌细胞的电生理和机械收缩特性，而这些特性又受各种神经、内分泌以及体液内各种离子浓度的影响和控制，从而构成一个极其复杂的血液循环系统。此外，新的研究发现，心脏还具有某种内分泌功能，其分泌的激素对维持心脏生理功能和调节血压都具有重大意义。

这种发现，不仅丰富了内分泌学的宝库，而且亦改变了对心脏的传统观念，证明心脏不仅是一个循环器官，而且是人体内的一个重要的内分泌器官，为我们更全面地认识心脏生理、进一步的研究心功能开辟了一个新的里程碑。

根据生理功能，心脏细胞一般可分为两大类：一类是工作心肌细胞，包括心房肌和心室肌，它们执行收缩功能，具有兴奋性、传导性和收缩性；但在正常条件下没有产生自发性兴奋的能力，即不具有自动节律性，属于非自律细胞。

另一类是特殊传导系统的心肌细胞，整个系统由窦房结、结间束、房室交界（含结区）、房室束和末梢普肯耶纤维网等部分组成，其中主要包括P细胞和普肯耶细胞。

这个传导系统内的细胞有产生自发性兴奋的能力，称为自律性细胞。

它们具有兴奋性、传导性和自律性，但缺乏收缩能力。

过去认为房室交界的结区细胞不是自律细胞，但新近有报道说它也具有频率极低的自律性。

&hellip;&hellip;

<<养心论>>

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>