

<<心态决定生老病死>>

图书基本信息

书名：<<心态决定生老病死>>

13位ISBN编号：9787564020170

10位ISBN编号：7564020172

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：石贇

页数：230

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>

<<心态决定生老病死>>

前言

健康并非人类唯一的追求，但健康却是人类共同的追求。

然而，要真正保持身体的健康却并非易事。

这是因为身体健康不仅会受到外界因素的影响，还会受到内在因素——心理的影响。

事实上，在大部分疾病当中，心理因素起到了不容忽视的作用。

在一次死刑执行过程中，有个心理学家申请做了一个实验：把死囚固定在椅子上，并告诉他，将要割破他的手腕，让他流血而死。

心理学家蒙上死囚的眼睛，接着在死囚的手腕处划一下（当然没有划破），然后心理学家在静静的刑房里模拟血滴滴入水桶里的声音，结果，过了一段时间后死囚死了。

解剖发现，死囚的死亡状态与割腕而死的人的一样。

人的心理状态对于生命的影响至关重要。

《三国演义》中著名的“诸葛亮三气周瑜”的故事，就是不良情绪致死的一个例子。

诸葛亮抓住周瑜心胸狭小、心气高傲的心理弱点，三番五次对周瑜进行心理刺激，最终竟然把周瑜活活地气死了。

同时书中还有“诸葛亮骂死王朗”的故事，这也是心理刺激造成死亡的经典案例。

由此可见，即便是盖世无双的大将，如果缺少了镇定沉着、平心静气的心态，不仅难成大业，还会因此丢掉生命。

除了极度的恐惧、焦虑、忧愁、愤怒等情绪不利于生命活动外，兴奋过度也不利于健康。

广州有一名50岁的男子突发疾病猝死。

根据家属反映，这名男子在事发前一天刚找了份工作，而此前他已失业长达半年之久。

医学家诊断发现，他死于太过兴奋而导致的心血管疾病。

由此可见，高兴也应该有个度。

从上面的例子可以看出，心态不仅仅是影响健康的重要因素，甚至还是身体健康的决定因素。

从某种意义上来说，心态决定了生老病死。

关于心理状态因素对于人体健康的影响，中医也有深刻的认识。

中医认为，百病生于气，而七情又影响气。

事实上，心理上的阴影往往会干扰人体的机能活动，降低身体的防御能力，从而导致疾病的发生。

无论是过度的惊喜还是过度的思虑，无论是悲伤还是恐惧，都不利于身体的健康，在不良的情绪以及不好的心态下，人体很容易遭受疾病的侵袭。

其实，人要保持身体健康，不仅要抵抗疾病的侵扰，还要面对心理因素的影响。

当你的心灵遭遇阴影时，千万不要惊慌失措，以免让疾病乘虚而入。

当你患有某种疾病时，更不能惊慌，以免使病情加重。

心态健康是身体健康的基础，而心态健康的要旨是平心静气，如果具有良好的心态，不仅可以治疗疾病，还能够缓解治疗过程中的痛苦。

《心态决定生老病死》重在从心态的角度透视生命活动的内在机理，并从心态入手，针对疾病采取心态疗法，以提高身体的自愈、自疗能力为主，以达到保护身心健康的目的。

本书对于养生保健具有积极的指导意义，能够给身体保健提供实用而有效的方法，堪称身体保健经典之作。

<<心态决定生老病死>>

内容概要

随着年龄的增长，生活中总会有很多的不如意；体检时也总会发现有这样那样的小毛病。时刻提醒自己：心态决定健康，每天保持一份平和、快乐的心情，就每天拥有健康多一些！现代医学研究也证明，除外伤外，几乎所有的疾病都和基因有关系。先天之本是遗传基因，后天之本是心态。遗传基因目前不易改变，不如改变我们唯一能够掌握的心态。

<<心态决定生老病死>>

书籍目录

第一章 在心理的阴影下，身体会怎么样 百病生于气 怒火让身体“如坐针毡” 过喜让身心不堪承受 不良情绪，激活了癌细胞 情绪“替罪羊”，健康岌岌可危 忧虑是唤来疾病的信使 情绪“失调”，引发月经失调 过度思虑，也能致病 工作狂的“时尚”心理病 人最大的病就是恐惧“心理感冒”，引发生理性疾病 心情不好患口腔疾病 脑血管疾病“纵火者”——消极情绪 典型性格下的典型疾病 突破性格心理的阴影

第二章 聆听身体的“求救”信号 七情是五脏的温度表 透视压力上瘾，维护身体健康 情绪的晴雨表——胃 心情不畅就打嗝 揭开“心灵之窗”的奥秘 疼痛原来是“心”作怪 紧张烦躁 情绪中的腹泻和便秘 要有好心态，不要“没病找病” 心理透视：“未老先衰”十信号 从皮肤看身心健康问题

第三章 情志是人体自有的良药 调情志：勤动脑体不动心 跟着自然学养生 长寿的秘诀——随遇而安 心疗胜于氧疗 “笑”能提高免疫力 “矛盾意向法”，解除焦虑 情志生克法 “放松”是人体的良药 心理养生四要素 自嘲能让心理保持平衡 养生之道：养神为本 少思寡欲，能养形神

第四章 不生病的养心之道 心静气又顺，健康自然来 心胸开阔宜养性 知足常乐是大智慧 顺其自然：修身养性的最高境界 苦辣皆人生，闲适涵养乐忘忧 保健，心态平衡是关键 “自我激励”锻造健康的铜墙铁壁 养生最要紧的是乐在其中 健康的精神是身体的顶梁柱 放松是留住青春的灵丹妙药 宽恕有助于康复 改变坏习惯，扮演好角色 离开阴暗，面向阳光 放下就是快乐 坦然无畏退病魔

第五章 求医不如“悦”己 花木养生——七情之病花中解 和“笑”有着同样效果的“唱” 畅述心曲，保持心灵的安宁 音乐养心四方剂 何以解忧，唯有交流 五式养心运动 书情画意在，翰墨生香沁心脾 垂钓百虑忘，养生水云间 旅行是一味调养心性的汤汁 “情志”养心法 保持心灵放松的“营养素” 眼泪，为心灵降压的秘方 养心福地——道德 养心法宝——积极情绪 6种管理“情商”养心法 摒弃“焦虑”，为心灵解锁 远离“怨恨”，安神养心 “心累”减压调节法 “放松功”调适你的心情

第六章 保养身体，需顺应四时 《内经》：人应顺时调神 春天要严防“心灵感冒” 夏季适宜宣泄“阳气” 不带悲凉度金秋 寒冬季节应“志藏”

第七章 吃出好心情，快乐更健康 食物，也能营养你的“心” B族维生素——克服压力的营养素 镁放松肌肉，平衡心律 心情烦闷多吃含“钾”食物 多吃香蕉让你变愉快 钙元素缓解精神紧张 10大开心食物 学会饮用“舒心水” 红色养“心”食物

<<心态决定生老病死>>

章节摘录

花木养生是中医养生的一种，是中华民族的传统文​​化，正所谓七情之病花中解，花木对人体健康有着非同寻常的作用。

花木养生主要是指通过花草树木来修养心境、陶冶性情。

花草树木可以净化和美化自然环境，让人们呼吸到清新的空气，从而健康地生活。

此外，人们在观赏花草树木时，可以通过观看其色、香、姿来陶冶情操、净化心灵，花木不仅能够让人有美的享受，还能够让人体更健康。

在古代，科学技术不发达，花草树木对人类的生存和发展有着重要作用，因而古代人养生主要在阴阳合和方面。

随着科学技术的发展，很多人都忽视了花草树木对健康生活的重要性，于是花木养生之道已经被人们日渐淡忘，但近些年来随着绿化意识的逐渐增强，花木养生又重新进入了人们的视线。

花木可以对人体起到辅助养生作用，它注重的是人与自然之间的和谐。

道家四季养生法中曾提到：“熟知生命之道，人体运行规律，培养达观心态，至身心超然之境界。

”说的就是要让自己在自然中培养超然的心态，这样才能够更加健康的生活。

在很多人的眼里，花木养生是我们日常生活中常见的医疗保健法，其实这种认识是错误的，花木养生与医疗保健是有区别的：传统的花木养生法注重人与自然的五行、阴阳和合之间的关系，而现代保健注重的是人与多种微量元素、矿物质中的比例。

<<心态决定生老病死>>

编辑推荐

《心态决定生老病死》由北京理工大学出版社出版。

<<心态决定生老病死>>

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>