第一图书网, tushu007.com

<<治病先健心>>

图书基本信息

书名：<<治病先健心>>

13位ISBN编号：9787504728579

10位ISBN编号：7504728578

出版时间：2008-8

出版时间：千舒 中国物资出版社 (2008-08出版)

作者：千舒 编

页数：278

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

免疫与代谢疾病患者的心理调适，消化系统疾病患者的心理调适，妇科与男科疾病患者的心理调适，癌症患者的心理调适，其他疾病患者的心理调适，心血管疾病患者的心理调适。

阅读本书，让你知道更多心理保健的基本知识。

<<治病先健心>>

书籍目录

第一篇 心理对生理的影响一、人的心理状态与生理状况高度关联1.人的生理与心理是相互影响的2.现代医学对心理与生理相关的探寻3.心理健康与生理健康不可分割4.祖国传统医学的心身统一观5.现代医学理论中的心身统一观6.生理疾病往往伴随着精神创伤的发生 二、良好的心理状态是身体健康的营养素1.不要忽视良好心理状态的强大功用 2.良好的心理状态与健康可以良性循环 3.身体健康的七种心理营养素三、心理状态是身体是否健康的晴雨表1.现代医学模式下的健康概念2.健康的重要组成部分是心理健康3.心理健康与疾病有着错综复杂的关系 四、心身疾病产生的根源在哪里1.什么是心身疾病2.人为什么会患心身疾病3.六种常见心身疾病的致病原因4.何种人易患心身疾病第二篇 百病由心生一、精神紧张是身体健康的公害1.人为何有时精神紧张2.长期精神紧张对身体有客3.紧张是对身体平衡的极大破坏4.过度紧张会导致疾患5.过度紧张易引起紧张性头痛6.紧张会引起女性月经病7.精神紧张能引起荨麻疹二、心理压力对身体健康的危害1.不良压力对人的身心的危害2.不良压力下身体会出现警讯3.压力过大所引起的生理反应三、不良情绪对身体健康的危害1.情绪对身体健康十分重要2.不良情绪会造成人体哪些病理改变3.不良情绪在何时才能成为病因4.情感障碍有哪些表现5.心情太好也可能是一种病6.情绪不佳会导致厌食7.情绪紧张能引起情绪性腹泻8.不良情绪可导致免疫系统代谢失调9.癌症发生与恶性情绪刺激有关四、坏脾气对身体健康的危害1.发脾气对人的身体健康有害无益2.愤怒可导致身体的各种疾病3.产生负面效应的表达愤怒方式五、抑郁对身体健康的危害1.抑郁：身心健康的大敌2.抑郁症的种种表象特征3.抑郁症对健康的严重危害第三篇 健身先健心一、创造快乐心情。
缓解精神紧张1.好心情是健康的灵丹妙药2.乐观：保持健康的有力武器3.坚强：重要的抗病性格4.锻炼培养抗病性格的两种方法5.希望：一种积极的精神状态6.重症患者的“ 希望生物学 ”7.让健康情绪代替不良情绪8.培养快乐的心理忠告二、学会幽默，学会微笑1.幽默具有心理调节功能2.幽默能提高人体的免疫力3.幽默是情绪的处理器4.幽默是生活波涛中的“ 救生圈 ”5.幽默中蕴藏着大智慧6.如何训练自己的幽默感7.笑的生理健康效应8.笑是治疗疾病的主要心理疗法9.微笑具有很强的情绪感染力10.让自己天天笑逐颜开的方法三、释放心中的压力1.良好的心态可以缓解压力2.用良好的人际关系化解压力3.减少压力源，有效应对压力4.学会与压力“ 共眠 ”5.缓解压力、让身心放松的方法6.发泄情绪、释放情感7.美国专家对减轻压力的建议8.放松自己，拥有快乐的心情9.几种消除压力的呼吸法10.训练自己养成冥想的习惯11.学会练习渐进式放松法四、忘记不幸与悲伤1.努力忘记昨日的悲伤 2.学会面对生活中的痛苦3.不要让痛苦“ 赶 ”走快乐4.想哭就哭：把忧伤发泄出来5.要懂得从祸中求福的辩证法五、改掉你的坏脾气1.树立防止愤怒的新观念2.如何控制自己的情绪3.完善性格，降低“ 愤怒商 ”4.浇灭愤怒之火的有效方法5.几种有效的安全防“ 火 ”措施六、克服忧虑与孤独1.用健康的心理和情感克服忧虑2.保持愉悦，把烦恼抛到脑后3.宽容他人，消除心中的怨恨4.开阔心胸，克服自己的嫉妒之心5.心里郁闷，不妨喊上两嗓子6.调整心理，走出孤独阴影7.与时俱进，不宜固执己见8.心情不快时的种种对策9.“ 吃掉 ”忧郁，“ 晒掉 ”烦恼第四篇 主要疾病的心理治疗一、心血管疾病患者的心理调适1.冠心病患者的心理调适2.高血压患者的心理调适3.心脏病患者的心理调适4.心脏神经官能症的心理调适5.脑血管患者的心理调适附：自我暗示法降低血压二、免疫与代谢疾病患者的心理调适1.风湿症患者的心理调适2.哮喘症患者的心理调适3.糖尿病患者的心理调适三、消化系统疾病患者的心理调适1.肥胖症患者的心理调适2.便秘患者的心理调适3.消化性溃疡患者的心理调适4.胃肠神经症患者的心理调适四、妇科与男科疾病患者的心理调适1.痛经患者的心理调适2.更年期患者的心理调适3.阳痿患者的心理调适4.早泄患者的心理调适5.性厌恶患者的心理调适五、癌症患者的心理调适1.患者的心理反应对癌症病程有什么影响2.如何对癌症病人进行心理调适3.心理免疫，战胜癌症4.抗击癌症，建立新的心理模式六、其他疾病患者的心理调适1.头痛患者的心理调适2.皮肤病患者的心理调适3.鼻炎患者的心理调适

章节摘录

第一篇 心理对生理的影响一、人的心理状态与生理状况高度关联心理健康是生理健康的基石。
“天人合一”、“形神合一”的心身统一观，一直是中医学的理论基础，人们都知道：兴奋激动会使人面色潮红、心跳加快、呼吸急促，而极度悲伤则使人面色苍白、心跳缓慢、呼吸不畅，可见心理状态直接影响着人的生理状况。
反过来，生理的改变也会导致相应的心理变化，人的心理与生理有着高度的关联性。
1.人的生理与心理是相互影响的生理与心理是两个独立的系统，绝大部分情况下它们都独立运作。
我们的身体接受食物和水，不时地进行锻炼，我们才能自由行动，获得感官认识。
同理，我们用意识接受思想、理论和知识，用推导和思考来锻炼它，我们才能得到精神上的愉悦。
现代心理学与现代医学特别是现代心身医学、现代医学心理学、现代健康心理学的大量研究证明，人的心理和人的健康与疾病有着非常密切的关系。
俄国杰出的生理学家巴甫洛夫指出：“愉快可以使你对生命的每次一跳动，对生活的每一个印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此。
可以使身体发展，身体健康。
”巴甫洛夫还指出：“一切顽固沉重的忧悒与焦虑，足以给疾病大开方便之门。
”这位伟大的生理学家、高级神经活动生理学的创始人从生理学角度深刻而形象地指出了人的情绪与健康、疾病的关系。
我国现代医学心理学开拓者之一、著名心理学家丁瓒教授认为：“心理活动不应排除于病理过程之外。
”丁瓒教授认为，人作为一个个体，除了生理方面之外，还有心理方面。
现代科学已经证实内脏器官的活动都是在大脑皮层的影响下进行的。
因此，大脑的机能特点的心理活动是可以影响内脏活动的。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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