

<<养病先养心>>

图书基本信息

书名：<<养病先养心>>

13位ISBN编号：9787502174347

10位ISBN编号：7502174346

出版时间：2009-10

出版时间：石油工业出版社

作者：祝肇刚，杨霞 著

页数：176

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>

<<养病先养心>>

前言

认识祝老是一个偶然的机缘，那次我的孩子生病了，有人给我介绍：何不去找×××的祝大夫看看，听说他看得不错。

我就带着孩子去了，当然是手到病除。

更有意思的是，从那以后我就经常和祝老在一起聊天，针对某一种病他谈他的中医，我讲我的心理，貌似风马牛不相及，却慢慢发现了其中的共通之处，中医与心理原来并非楚河汉界泾渭分明。

更重要的是，我们都对疾病的预防与治疗有了更深层次的认识，这是最珍贵的。

后来，北京电视台科教频道的工作人员找到我，想让我到《养生堂》栏目去讲几次课。

我一下就想到了祝老，觉得如果我和祝老一起去讲，节目肯定会生动很多、丰富很多，也能给观众更新的“视角”，更多的帮助。

于是，经过与祝老的沟通，我们拟定了“养病先养心”，从“养心”的角度来解读常见疾病。

为什么会想到这样一个题目呢？

实在是因为我和祝老在临床中见过了太多的患者，他们身体痛苦、内心困惑，完全是“有病乱投医”，听人说中医好就去看中医，听人说西医好就去看西医，折腾得身心疲惫。

当然，这不是他们的错，而是我们作为医者没有告诉患者应该从哪个角度来关注自己。

现代人的生活非常忙碌，压力也很大，但是人们对自己心理健康的关注还不够，能够主动寻求心理咨询帮助的人还只是一小部分。

我们讲“养病先养心”就是想告诉大家，很多病不只是生理上的，跟人的心理也密切相关。

比如你是做事风风火火的急性子，就容易得高血压、冠心病。

所以，当你患上某种疾病，吃了很多药病情还是反反复复不能痊愈的话，就要考虑心理上的因素。

在中医理论中，也讲“七情致病”，这与心理学研究是一致的。

<<养病先养心>>

内容概要

本书是北京电视台科教频道《养生堂》栏目同步推出的重磅新书，由京城四大名医施今墨传人祝肇刚教授和协和医科大学心理专家杨霞教授联手打造，将传统中医与现代心理学完美结合，以独特的视角解读16种常见疾病的实用养护方法。

<<养病先养心>>

作者简介

祝肇刚：毕业于北京中医学院（今北京中医药大学），现任北京金方国医院副院长。
北京四大名医之一施今墨的外孙，名医祝谌予之子。
他自幼就耳濡目染、聪颖好学，在继承施派医学之外，开辟了一条神奇而别具一格的行医之路。

<<养病先养心>>

书籍目录

引言 百病皆可从心医,养病定要先养心第一章 冠心病最爱急脾气,性格原因别忽视 中医养生观
“三高”不等于冠心病 心脏出问题,耳朵先露出马脚 治疗心绞痛,试试“葛红汤” 心理
理养生观 “急性子”的A型性格,更易患上冠心病 性格也能变,做到下面这八点 第二章 体
体内拥堵生肿瘤,扶正驱邪可延年 中医养生观 气血不能正常运行就可能形成肿瘤 对付癌症有
两招:“活血化淤”与“锦上添花” 两个调养癌症的小方子 心理养生观 认识新名词:癌症
敏感型性格 日常八种小方法,调节心理功效大 第三章 找出焦虑根源,轻松祛除“心火” 中医
养生观 从中医“五行”理论讲焦虑症 一服“逍遥散”舒缓情绪不焦虑 不良情绪伤五脏,
及时调节别拖延 心理养生观 焦虑症的本质——“怕死” 焦虑人群的日常调整方案 第四章
“富贵病”的“平民化”——遭遇糖尿病 中医养生观 糖尿病不等同于“消渴症” 中医解读
糖尿病的四种病因 “阶梯性下降”——糖尿病发展的四个阶段 糖尿病“舌诊” 中医治疗
糖尿病,分清病型再下药 心理养生观 “孩子气”的D型性格人,小心糖尿病找上你 干预D
型性格,做做这些小动作 第五章 “十人九胃”——解读胃病的前因后果 中医养生观 “吃出来
的”和“想出来的”胃病 “反酸”——判断胃病发展方向的重要参考 胃病慎吃止痛药,调节
根本是正道 心理养生观 胃是情绪变化的晴雨表 胃病的心理疗法 第六章 应对高血压,要治
更要防 中医养生观 中医诊断高血压,先看耳朵和脉象 超重、高盐和饮酒,引发高血压的三
大因素 中医治疗高血压,分清虚实是关键 防治高血压的非药物措施 心理养生观 哪种性
格的人易患高血压 简单的人心态宽松,豁达的心性血压平缓 第七章 失眠原因多种多样,施治之
前先辨证 中医养生观 遭遇失眠,千万别依赖安眠药 中医治失眠,从调内开始 心理养生观
失眠最大的心理因素:无形的压力 失眠患者的有效心理处方 第八章 便秘小,危害大,生理
心理都要调 中医养生观 便秘的危害和诊断 中医究根源,便秘分虚实 心理养生观 便秘
也有心理原因 从心理角度缓解便秘 第九章 肥胖症不可轻视,致病因素及早除 中医养生观
导致肥胖的原因 几个小方法解决体湿导致的肥胖难题 心理养生观 导致肥胖症的非物理因素
:心理压力 肥胖症的心理疗法 第十章 乙肝其实不可怕,积极面对最重要 中医养生观 乙肝
并不可怕 生活六注意,治疗乙肝要谨记 心理养生观 乙肝“青睐”哪些人 面对乙肝,积
极心态最重要 第十一章 脱发原因有多种,对治各有不同方 中医养生观 “发为血之余” 心理
养生观 “鬼剃头”是情绪在作怪 治疗脱发调心为上 第十二章 感冒虽为常见病,但一定不要
掉以轻心 中医养生观 激发免疫力,治疗感冒也不难 每个人身上都藏着治感冒的良方 心理
养生观 感冒虽为外感症,心理因素也有关 感冒是警报,舒缓压力很重要 第十三章 父母是孩子
最好的医生——学点儿科常识 中医养生观 儿科病的预防应该从母体怀孕就开始 老中医告
诉您的儿科常识 心理养生观 常见的儿童心理问题 心理学专家给您的育儿小贴士 第十四章
健康内求,解决痛经问题从自我改变开始 中医养生观 很多人的痛经都是自己造成的 中医解
析痛经的四种类型 心理养生观 哪种痛经是由精神因素引发的 调节紧张情绪,缓解经期疼痛
第十五章 掌握科学方法,轻松度过更年期 中医养生观 男女都有更年期 缓解更年期症状以
调养为主 心理养生观 更年期心理问题不容忽视 更年期的心理调节 第十六章 远离老年痴呆
,享受夕阳美景 中医养生观 中医看老年痴呆症的三种病因 草本中药,对治老年痴呆症 心
理养生观 老年痴呆的基本症状 心理关怀:护理老年痴呆患者的关键 附录 即学即用——七
种管理个人情绪的心理实用方法 放松法:关掉手机,地球没你照样转 兴趣法:培养业余爱好并
乐此不疲 疏导法:学习大禹治水,情绪宜疏不宜堵 变通法:变通思维抵掉负面情绪 隔离法:避
免“情绪流感” 美食法:食物中就有快乐密码 冥想法:闭上眼睛好放松

<<养病先养心>>

章节摘录

插图：失眠最大的心理因素：无形的压力曾经有个电视台的编导来找我做节目，节目还没开始谈，她愁眉苦脸地先说她也有个最大的烦恼就是失眠。

她说：“我以前身体可好了，工作特别累，可一躺下就着，别人都羡慕我。

现在我的工作做得比较得心应手，家里人也都好，我跟周围人的关系也不错，可就是开始失眠了，这是怎么回事呢？

我试过了很多方法，什么数羊、听轻音乐、看书、泡澡，就是不行，自己也不敢随便吃安眠药，所以今天趁机找您顺便给咨询一下，看有什么好办法！

”经过深入了解，我才知道她失眠的根本原因是心理压力。

因为是公众人物，尤其是工作做得比较成功以后，她非常在意自己的形象，任何时候都不敢马虎，做任何事都非常小心，慢慢地就发展到晚上睡不着觉，瞪着眼睛思虑发生过的和未发生的事情。

休假一段时间会好些，但上班以后还是失眠，非常痛苦，有时都想吃上一瓶安眠药长睡不醒。

其实她的情况不是个例，有许多人刚开始工作时干劲十足，经常加班加点，人缘也不错，身体很好，躺下就睡着，根本不知道失眠为何物。

可是，随着工作压力的增大，争强好胜的性格使自己不甘落后，每天绞尽脑汁想如何干好工作，越到晚上越是精神，终于变成想睡的时候也睡不着了。

失眠时间长了，情绪特别不好，整天打不起精神，眼窝深陷，心烦意乱，就容易导致抑郁症，严重的甚至会有自杀倾向。

这类人往往性格比较敏感、小心眼、好面子、勤奋要强、紧张、急躁、抗挫折能力差、追求完美、过分地认真、责任心过强、缺乏锻炼和爱好、价值观也存在一定误区。

<<养病先养心>>

编辑推荐

《养病先养心》是中医世家传人祝肇刚教授，协和医科大学心理专家杨霞教授,两大领域顶级专家的经典荟萃。

传统中医与现代心理学的完美结合。

北京电视台科教频道《养生堂》同步推出重磅新书。

听杨教授的话，吃祝老的药。

16种常见疾病的养护方法，“药王”孙思邈论点：养生重在炼心，现代医学表明：人类的疾病60%是由精神紧张造成的。

京城四大名医施今墨的外孙祝肇刚教授，中国协和医科大学杨霞教授，以独特视角解读常见疾病，来自临床经验的实用疗法。

<<养病先养心>>

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>