

<<体内体外谈健康>>

图书基本信息

书名：<<体内体外谈健康>>

13位ISBN编号：9787510102950

10位ISBN编号：7510102952

出版时间：2010-1

出版时间：中国人口出版社

作者：高星云

页数：293

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>

<<体内体外谈健康>>

前言

人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。

这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代人的都市生活不再有古代人“锄禾日当午”的辛劳，但是大多数人却并不能感觉到轻松，在各种各样的会议、一个接一个的公檠、没完没了的应酬中，我们其实在不断地透支我们的身体“矿藏”，而长期的身体超负荷运行，最终导致了身体“矿藏”的迅速衰竭，健康远离我们而去。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿！

关注健康刻不容缓。

补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。

世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。

前者指的是长寿，延缓衰老，而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更更有意义。

为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？

这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。

健康不是一切，但失去了健康就没有一切。

一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。

有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么都幸福。

健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。

越来越多的人想拥有越来越多的金钱。

越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。

健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。

要做到“临利害之际而不失常”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

那么究竟健康是什么呢？

健康的心理寓于健全的身体，这是英国著名教育家洛克的一句名言。

健康、完美的人生包含了身体健全和心理健康两重含义。

一个人身体、心理和社会适应都处于完满状态，才算是真正的健康。

首先，当身体或心理方面产生疾病时，另一方面也会受到影响。

人们都有这样的经历：当生理上有病时，会情绪低落，烦躁不安，容易发怒；而当面临重要考试而紧张焦虑时，则会食而无味，胃口大减，失眠，头痛，易疲劳。

有许多研究表明，情绪主宰健康，强烈或持久的负性情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、疑惧、失望等。

最终会导致生理疾病。

据美国耶鲁大学门诊部统计，在所有求医的病人中。

因情绪紧张而致病者占76%。

因此，长寿学者胡兰夫德指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。

”其次，身体健康是心理健康的基础，而心理健康反过来又能促进身体健康。

有许多专家指出，人的体内有一种最有助于身心健康的力量，即良好情绪的力量，若能善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以起到未病先防、有病早除的效果。

为此，心理卫生学认为健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

因此，人体的身心健康是相互促进的，身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。

人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。

积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，使人容易患生理疾病。

同样，生理机能的异常状态也会导致心理的变化。

<<体内体外谈健康>>

《体内体外谈健康》从身体健康和心理健康两个方面入手向读者朋友阐述了从体内到体外全面健康的生活理念和生活方式。

希望我们每个人都拥有一个健康而快乐的生活。

<<体内体外谈健康>>

内容概要

我们的身体就像一棵树，春生夏茂秋枯冬衰，生命的自然规律无法逆转，我们能做的只是从头到脚细心呵护，由内到外精心保养，将疾病拒之门外，让生命与健康一路同行。

生命本就充满智慧，我们应该怀着沉静的心情去接近它、了解它、尊重它、顺应它、思考它，当你与生命的本质坦诚相见，你会发现：原来所有的问题都可以迎刃而解。

本书从身体健康和心理健康两个方面入手向读者朋友阐述了从体内到体外全面健康的生活理念和生活方式。

希望我们每个人都拥有一个健康而快乐的生活。

<<体内体外谈健康>>

书籍目录

第一章 健康是人生的基石 第一节 明明白白话健康 第二节 健康的具体表现 第三节 什么是21世纪健康人 第四节 健康是每个人最宝贵的财富 第五节 健康是生活事业的支柱 第六节 正确认识健康第二章 了解你的身体 第一节 人体的奥妙 复杂的人体十大系统 奇妙的一组人体数据 重要的人体比例规律 人体器官各有年龄 人体器官再生的奥秘 人体功能时刻表 第二节 人为什么会生病 内因——免疫力差 外因——病菌和病毒的侵袭第三章 看体貌，查健康 第一节 头发与健康 了解你的头发 观察头发，判断身体是否健康 第二节 脸色与健康 观脸查健康 合理饮食好脸色 第三节 眼睛、眉毛与健康 看眼睛，查健康 看眉毛，查健康 第四节 鼻子与健康 你了解你的鼻子吗 看鼻子，查健康 第五节 舌头与健康 了解你的舌头 看舌头，查健康 第六节 口气与疾病 通过口气辨疾病 口气形成原因 对症下药治口气 第七节 出汗与健康 为什么会出汗 出汗与健康 第八节 指甲与健康 了解你的指甲 透过指甲看健康 美甲与健康 第九节 肚脐与健康 你了解肚脐吗 肚脐易患的疾病 肚脐美与健康 第十节 观足测健康 关于人足 观足测健康 足部保健第四章 看症状，查健康 第一节 瘙痒不可忽视 瘙痒也是疾病信号 不要滥用肤轻松 第二节 肥胖与健康 肥胖影响健康 正确减肥4个忠告 第三节 糖尿病成为多发病 糖尿病人的健康人生 吃啥有助降血糖 第四节 血压与健康 健康血压标准再度下降 高血脂症的合理膳食结构 第五节 排便与健康 便秘影响健康 老人便秘的原因 第六节 排尿与健康 尿是健康衰老的反光镜 第七节 癌症是健康的大敌 癌症患者的健康生活方式 菜篮子里的防癌战士第五章 走出身体亚健康 第一节 亚健康的自我诊断 什么是亚健康 亚健康的表现 亚健康的形成原因 第二节 走出亚健康 建立健康生活方式和养成良好卫生习惯 合理膳食 适当进补 适度运动 心理平衡第六章 饮食起居与健康 第一节 生活方式与健康 生活方式很重要 低血压的食疗 第二节 生活习惯与健康 有害健康的生活习惯 不可不知的细节 第三节 营养与健康 健康需要营养师 夏令去暑药粥 第四节 一进一出看健康 吃喝拉撒有学问 健康的生活习惯 第五节 不吸烟，少喝酒 过量烟酒有害健康 健康饮酒的小常识 第六节 家庭营养常见误区 几个常见误区 水果的7宗甜蜜谎言 第七节 睡眠与健康 良好睡眠助健康 失眠对人体的危害第七章 运动与健康 第一节 生命在于运动 运动提高免疫力 水果除疾歌谣 第二节 科学健身是抵御疾病的良方 锻炼方式要正确 老人春练五不宜 第三节 健康是走出来的 步行是最好的运动 脚的保健 第四节 在锻炼中如何观察自己是否健康 锻炼中的自我检查 最佳抗病保健的运动 第五节 动静结合有利于延缓衰老 该动则动，该静则静 简便易行的增寿延年术第八章 现代人常见心理问题与调适 第一节 拥有一个健康的心理 何谓健康的心理 学做自己的心理医生 第二节 虚荣心理 为什么人会有虚荣心 正确认识虚荣心 挣脱虚荣的捆绑 摆脱虚荣 第三节 攀比心理 人比人，气死人吗 宫里有悲哭，茅屋里有笑声 模糊概念 第四节 猜疑心理 “疑心生暗鬼” 猜疑似一条无形的绳索 猜疑会让你与美好擦肩而过 第五节 自卑心理 为什么会自卑 自卑的弊端 抛开自卑 第六节 恐惧心理 轻度恐惧与你有益 直面失败 第七节 逃避心理 逃避解决不了任何问题 承担责任赢得信任 面对现实挑战人生 第八节 逆反心理 逆反心理的积极的作用 “逆”什么“反”什么 心灵的握手 第九节 嫉妒心理 嫉妒心理的表现 如何消除嫉妒 嫉妒心理测试第九章 现代人常见情绪障碍与调适 第一节 焦虑 什么是焦虑 引起焦虑的原因 焦虑的自我调适 第一节 紧张 什么是精神紧张 怎样解除紧张情绪 第三节 抑郁 精神上的流行性感冒 情绪低落是特点 为何会患上忧郁症 消除抑郁的方法 第四节 厌倦 厌倦情绪从何而来 不再厌倦的方法 第五节 孤独 孤独感已成为现代人的通病 健康的孤独——寂寞 超越孤独 第六节 空虚 为什么会感到空虚 怎样不空虚 第七节 社交焦虑 社交焦虑陷阱 社交焦虑情绪的自我调节第十章 现代人常见人格缺陷与调适 第一节 自私 自私的代价 给自己立个规矩 第二节 贪婪 什么都想要 知足是一种境界 第三节 狭隘 敞开胸怀，天地宽阔 学会遗忘 肚里能撑船 第四节 吝啬 荒芜的花因 不做“铁公鸡” 第七节 邪恶 大学生怎么了 “善良教育”不可缺少 拥抱善良 第六节 自闭 从自我封闭中走出来 自闭的人，需要改变自己 让自己合群 第七节 偏执 由关羽想到的 固执人的心理补偿 不再偏执 第八节 暴躁 暴躁的表现 制服愤怒 发脾气的守则 气大伤身 第九节 自负 自负心理产生的根源 自负也有正反面 谦虚是一种美德第十一章 身体疾病与心理健康的关系 第一节 心理因素影响人体健康和疾病的发生 第二节 心理因素与头痛 第三节 心理因素与失眠 为什么会失眠 怎样克服失眠 第四节 心理因素与多梦、恶梦 第五节 心理因素与嗜睡 第六节 心理因素与胃肠神经症 胃肠神经症的症状 胃

<<体内体外谈健康>>

肠神经症的自我防治方法 第七节 心理因素与慢性疼痛 与心理疾病有关的疼痛 控制疼痛的心理学方法 第十二章 保持心理健康的生活细节 第一节 面对生活中的应激 应激并非总是坏事 消极应对的结果 如何对付应激 第二节 活得快乐 主动寻觅、用心追求才能得到 敢于追求梦想与希望 只跟自己比,不和别人攀 关心周围的人、事、物 不要太自信,也不能无信心 步调太急时要放慢一点 脸皮可以厚一点 快乐不是没有烦恼 第三节 微笑 心痛可用“笑疗”医 微笑的作用 笑是发自内心的 第四节 幽默 幽默是生活波涛中的救生圈 怎样培养幽默感 第五节 放松,尽量放松 放松疗法 深呼吸 想像 自我按摩 轻松地结束,快乐地开始 第六节 宽容 学会宽容,意味着你不再心存疑虑 宽容,意味着你不会再患得患失 宽容,意味着你有良好的心理外壳 第七节 遗忘 第八节 淡泊名利 珍惜所有

<<体内体外谈健康>>

章节摘录

小王为睡不好觉而苦恼，可是他的精神还可以，而且没有影响学习。这种情况下，他该怎么做？

根据小王的情况，他虽然睡眠的时间短，但这并没影响到他的精神和学习效率。只是他认为，一定要睡够时间才算是好的睡眠。事实上每个人的情况不同。

对于小王来说，比别人少一些的睡眠对他来说就够了。

小王现在的烦恼是由于他错误地认为必须睡得跟他的同学一样多造成的。

这样，他一直关注这件事，却无法睡够时间，于是他就感到不安，越是关注，越是不安，紧张，如此恶性循环下去。

事实上，小王现在要做的事就是放松心情，不要把睡不着觉看得那么重要，顺其自然。

想睡的时候就睡，不瞌睡的时候就看看书，或听听音乐，不要为睡不着而烦恼。

自己可以在心里想：“我睡得少也不影响学习，这说明我需要的睡眠时间就少，这也没什么不好，我还可以比别人多学点东西，等到瞌睡的时候再睡。”

当然，很多人没有小王那么好的精神，需要的睡眠时间就多。

大多数为失眠烦恼的人是确实需要睡眠，可是却无法入睡。

有些人越是躺在床上。

脑子里的思绪就越活跃，想着白天的工作，想着明天的计划、人际的沟通、经济的问题，总有许多事情在脑海里徘徊不去，一个接一个。

或即使好不容易睡着了也是时睡时醒、多梦，睡着后极易容易被惊醒，而惊醒后再难以入睡。

如此下去，白天萎靡不振，打不起精神，搞得自己精疲力竭，工作时头昏脑胀、无法专心，睡觉时又无法获得充足的睡眠，长期下来不但容易头痛，也容易造成神经衰弱，无法让体内的器官获得适度的休息，容易过度消耗精力而在外观上呈现未老先衰的现象，还可以使人变得暴躁、容易发怒。

为什么会失眠 导致失眠原因有很多，有的是与内科疾病有关。

如心脏病、气喘、甲状腺功能亢进等；有的是与内分泌有关，如更年期的失眠、经前期紧张综合征等；还有的与工作有关，如必须轮值大小夜或旅行所导致的生理时钟错乱所致的失眠；或是睡前饮用含咖啡因等的刺激性饮品所致的失眠，以上这些失眠的情况通常是暂时的，只要将导致失眠的原因去除，通常都可以恢复原本的睡眠品质。

但是有一种失眠是没有特定原因的，发生的原因与个性有很大的关系，主要发生在本身就是容易操心、紧张性格的人，心中只要一有点事就神经绷紧、焦虑、放不开，即使没事的时候睡眠质量也不好，容易多梦、梦呓、易惊醒。

属于浅眠状态，遇到重大压力如亲人的死亡、离异、公司倒闭、失业、股票暴跌等事件，使精神负荷增大时，就更睡不着了，久而久之，就成了“习惯性失眠”，即使压力消失了，也很难入睡。

有习惯性失眠的困扰者，有些人会求助于医生，或是自己购买安眠药来服用，但是长期服用安眠药容易造成习惯性、依赖性。

以至于没有服药时根本无法自然入睡，又因为安眠药会造成肝脏的负担，长期服用弊多于利。

如果能从心态、自我训练、饮食、作息来改善失眠或睡眠质量不佳的状态，是最自然也是最根本的办法。

请听一位病人的叙述：“什么时候开始失眠我已经记不清了，大概是在高中时期吧。

我的体质不算好，但除感冒发烧之外，自小也没得过其他病，而且我烟酒不沾。

但我这几年来总是要在床上躺上一个小时以上才能入睡，甚至是两三个小时，即使睡觉很疲劳亦是如此。

不强的光线和微小的声音都会让我难以入睡。

和老年人不同，我只要睡着了便很少在半夜醒来。

周五和周六晚上睡的好一点，大概是我知道第二天休息，思想比较放松的结果。

每当临近考试时。

<<体内体外谈健康>>

我的失眠症状便越发严重，常因此而考得乱七八糟。

安定药吃了没有用。

由于失眠，我几乎天天睡眠不足，睡眠不足时我就会头疼，精力不集中，看不进书，而不像有的人每天只睡五个小时却精力充沛。

现在我整天四肢无力，头昏脑涨，便秘，记忆力下降，没有精神，爱发脾气，心慌，好冲动，有时候心情急躁，有自卑感。

我不知道我失眠的起因，但我小时候有个坏习惯，就是喜欢在睡觉时思考一些事情，有时想得很晚，不知与此有否联系？

失眠好像比癌症还难治，到底有没有治失眠的有效办法啊？

我现在正复习考研。

睡眠不足让我学习效率很低，我真不希望因为这个小小的疾病而断送了我的前程。

”

<<体内体外谈健康>>

编辑推荐

健康的心理寓于健全的身体，这是英国著名教育家洛克的一句名言。

健康、完美的人生包含了身体健全和心理健康两重含义。

一个人身体、心理和社会适应都处于完满状态，才算是真正的健康。

这不是一本治病的书，而是教你如何不生病！

全书由内而外，中西医结合阐述；保养之道，将健康进行到底！

<<体内体外谈健康>>

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>