

<<黄帝内经全书>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经全书>>

13位ISBN编号：9787535644930

10位ISBN编号：7535644937

出版时间：2011-6

出版时间：湖南美术出版社

作者：方立生 主编

页数：576

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>

<<黄帝内经全书>>

内容概要

本书《黄帝内经全书(典藏精品版)》深入挖掘《黄帝内经》古本知识，结合当今国人的生活特点，指导现代人的日常养生，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，帮助读者切实掌握饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等。

轻松参透[国医圣典]精髓，指导养生实践。
领悟老祖宗的智慧，得到健康长寿真经。

《黄帝内经全书(典藏精品版)》由方立生主编。

<<黄帝内经全书>>

作者简介

方立生，主治中医师，毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医学辩证治疗及养生文化研究40多年，在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验，尤其擅长对心血管方面疾病的诊治治疗和利用经络针灸治疗。

作为一名中医工作者，方立生对以《本草纲目》为代表的中医文化，充满了浓厚的兴趣和研究热情，并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

<<黄帝内经全书>>

书籍目录

第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典

第二章 经络养生

第三章 脏腑养生

第四章 饮食养生

第五章 房事养生

第六章 情志养生

第七章 四季养生

第八章 十二时辰养生

第九章 阶段养生

第十章 体质养生

第十一章 美容养生

第十二章 运动及功法养生

第十三章 环境养生

章节摘录

7 如何发泄自己的不良情绪？

不良情绪是破坏心理健康的常见原因，是健康的大敌。

保持心理健康的一个重要手段就是及时排解不良情绪，把心中的不平、不满、不快、烦恼和愤恨统统及时倾泻出去。

请记住，哪怕是一点小小的烦恼也不要放在心里。

如果不把它发泄出来，它就会越积越多，乃至引起最后的总爆发，导致一些疾病的产生。

良好的情绪可以成为事业和生活的动力，而恶劣的情绪危机对身心健康产生极大的破坏作用。

据医学界研究，对健康损害最大的情绪依次是抑郁、焦虑、急躁、孤立、压力等。

长期持有这些消极情绪，很容易引起各种疾病，或使病情加重。

过平静、舒适的生活是人们的愿望，人人都希望生活中充满欢笑。

然而事实上，人世间事物不可能尽善尽美，皆遂人愿，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，失败、挫折、矛盾、不幸，从不放过任何人，并对人们的精神状态产生各种影响。

古人云：“忍泣者易衰，忍忧者易伤。”

如果你在日常生活中遇到令人烦恼、怨恨、悲伤或愤怒的事情，而又强行将它压抑在自己的心里，就会影响你的身心健康。

因为人的声调、表情、动作的变化、泪液的分泌等，可以被意志所控制，而心脏活动和血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化，不受人的主观意志控制。

因此，当人们遭遇负面生活事件并引起不良情绪时，千万不要强硬压制自己的感情，应当学会自我解除精神压抑。

怎样才能最有效地解除精神上的压抑呢？

手段之一是发泄，即在不危害社会和他人的情况下，发泄一下自己的情绪。

可采用以下方法：（1）一分为二法 在人生的历程中不可避免会有挫折和失败，在遭遇挫折和打击时，要有坚强的意志和承受能力，要让自己的心理处于乐观、理智、积极的状态中，这样才能迅速走出情绪的“低谷”，以保持身体的健康。

困境和挫折，绝非人们所希望的，因为它们会给人带来心理上的压抑和焦虑。

善于心理自救者，能把这种情绪升华为一种力量，引至对己、对人、对社会都有利的方向，在获得成功的满足时，清除心理压抑和焦虑，达到积极的心理。

古之文王、仲尼、屈原、左丘、孙子、吕不韦、韩非、司马迁等，之所以为后世传颂，是因为他们在灾难性的心理困境中以升华拯救了自己，塑造了强者的形象。

（2）补偿法 人无完人，一个人在生活或心理上难免有某些缺陷，因而影响某一目标的实现

。人会采取种种方法弥补这一不足，以减轻、消除心理上的困扰。

这在心理学上称为补偿作用。

一种补偿是以另一个目标来代替原来尝试失败的目标。

如日本著名指挥家小泽征尔，原是专攻钢琴的。

他手指摔伤后十指的灵敏度受到影响，曾一度十分苦恼。

后来他毫不犹豫改学指挥而一举成名，从而摆脱心理困扰。

另一种补偿是凭借新的努力，转弱为强，达到原来的目标。

希腊政治家狄塞西尼斯因发音微弱和轻度口吃，使他不能演讲，他下决心练习口才，把小卵石放在嘴里练习讲话，并面对着大海高声呼喊。

最终，他成为世界闻名的大演说家。

……

<<黄帝内经全书>>

编辑推荐

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇、最伟大的著作之一，既被称为[医学之宗]，又是常用常新的养生宝典。

方立生主编的《黄帝内经全书（典藏精品版）》集历代医家潜心研究之大成，以全新的视角解读医典知识，从饮食养生、经络养生、脏腑养生等方面作出全面指导，适合每一位崇尚科学养生的人士。

<<黄帝内经全书>>

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>