

<<健康就在你的心态中>>

图书基本信息

书名：<<健康就在你的心态中>>

13位ISBN编号：9787563922062

10位ISBN编号：7563922067

出版时间：2009-12

出版时间：北京工业大学出版社

作者：刘婷

页数：211

字数：185000

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>

<<健康就在你的心态中>>

前言

常言道：身体是革命的本钱。

我们日常的工作、学习、生活都离不开良好的身体。

但仅仅有良好的身体就是健康了吗？

健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

可见人们忽略了一个更为重要的因素——心态。

健康源自良好的心态，只有心态健康，身体才可能健康。

古人云：“养形不如养神，调身不如调心。”

心态对健康至关重要，好的心态是身体健康的基础和前提。

那么什么是心态呢？

心态，从字面上理解就是我们心理的状态。

世间万事万物，都可从两个角度去感觉，一个是正的、积极的，另一个是负的、消极的。

就好比是钱币，一正一反，正反各不相同。

而到底如何看待事物，就取决于一个人的心态了。

不良的心态会从里到外地影响一个人，从而大大影响一个人的身心健康。

一项医学调查发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负面生活事件的打击。

这也是为什么古人会留传下“百病皆生干气，万病皆源于心”的说法，而《红楼梦》中多愁善感、体弱多病的林黛玉也很好地证明了这一点。

活了106岁的宋美龄，就始终保有一份健康的心态。

一位曾为她治过病的美国养生学专家这样讲述过心态和疾病之间的关系：“任何人之所以染上疾病，主要的原因都在于心态的失衡。

如，为什么有人会得上了肿瘤？

其根本原因就在于心态的失衡。

失衡的心态往往会让血液循环停滞。

用你们中医的话来说，就是气滞血凝。

而血凝则会造成癌症的病变。

这并不是耸人听闻，而是有着事实的根据。

无数事实告诉我们，心态对一个人的健康有着巨大的影响——心态影响健康，甚至决定健康，心态才是健康、生命和人生的真正主人。

你想获得并保持身体的健康吗？

那么先调节好自己的心态吧！

做自己心态的主人，你就是永远的健康人。

<<健康就在你的心态中>>

内容概要

无数事实告诉我们，心态对一个人的健康有着巨大的影响——心态影响健康，甚至决定健康，心态才是健康、生命和人生的真正主人。

你想获得并保持身体的健康吗？

那么先调节好自己的心态吧！

做自己心态的主人，你就是永远的健康人。

<<健康就在你的心态中>>

书籍目录

第一章 你真的健康吗？

——把脉健康 一、什么是健康？

二、心理健康及其判定标准 三、心理健康要自己把握 四、身心健康的标准第二章 亚健康——与心态密切相关的非健康状态 一、什么是亚健康？

二、亚健康追根溯源 三、测测你与亚健康的距离 四、亚健康的防治 五、慢性疲劳综合征和过劳死第三章 要养生先养心——养心乃养生之第一要务 一、要养生先养心 二、以静养心 三、夏季养心要点 四、现代白领的养心之道 五、保持积极乐观的心态第四章 一、心理健康与疾病有何关系？

二、不良心理让健康打折 三、心理因素与常见疾病 四、良好心态带来身体的积极反应 五、好心态是最好的美容师第五章 见招拆招——常见心理疾病应对术 一、焦虑症：不要杞人忧天 二、抑郁症：精神上的感冒而已 三、恐惧症：没有危险，何必恐惧？

四、强迫症：不要把固执当成习惯 五、癔症：要做真正的自己 六、疑病症：没病别想病 七、自闭症：不要活在一个人的世界中 八、神经衰弱：放松心情战胜它 九、厌食症：健康才最美 附录：常见的心理疗法第六章 心理免疫——构筑你自己的心理长城 一、认识自我，找准定位 二、遇事不钻牛角尖 三、学会顺其自然 四、学会遗忘 五、停止抱怨 六、逃避不能改变现实 七、拥有一颗平常心 八、不当工作狂 九、别把工作情绪带回家 十、适当时发出求救信号 十一、换个角度看世界 十二、用自嘲摆脱困境 十三、让工作成为快乐的源泉 十四、懂得感恩 十五、让善良助你成功第七章 膳食调节——让你吃出好心情 一、安身之本在于食 二、饮食要有序、有节 三、树立全新的饮食观念 四、饮食最重要的是取身体所需 五、了解食物的相克，吃出健康 六、色泽搭配让你食出好心情 七、合理膳食，纠正性格偏执 八、天然营养食品有益精神健康 九、四季食补，各有奥妙第八章 运动养心——给心灵做有氧运动 一、运动带来身体的积极反应 二、运动养生有原则 三、有氧运动 四、根据性格选择运动方式 五、给心理做运动操 六、适合办公室白领的简单健身活动 七、舞蹈健身第九章 悦心行动——让心情好起来 一、倾诉心曲，让心灵轻松 二、眼泪也降压，想哭就哭出来 三、音乐，用旋律安抚心灵 四、垂钓云水间，“静”得好心情 五、书情画意，墨香沁心脾 六、花草亦可解忧 七、家有宠物乐更多 八、亲近大自然，在游山玩水中调节心情

<<健康就在你的心态中>>

章节摘录

(四) 身心健康的标准身心健康是人们所向往的真正的健康,那身心健康如何定义呢?

对此,世界卫生组织提出了人身心健康的八项标准:(1) 快食:所谓快食,就是吃得痛快。

三餐的饮食吃起来感觉津津有味,能快速吃完一餐而不挑食,食欲与进餐时间基本同步。

快食并不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭时不挑食、不偏食,吃得顺利,没有过饱或不饱的不满足感。

(2) 快眠:快眠就是睡得舒畅。

有睡意后就能很快入睡,醒后头脑清醒,精神饱满。

在保证每天8小时的睡眠前提下,如果能很快入睡则是健康的表现之一。

如果每天的睡眠时间超过8小时,且睡后仍感乏力,无精打采,则是心理生理的病态表现。

(3) 快便:便意来时,能顺利快速排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

(4) 快语:说话流利,语言表达准确,有中心,合乎逻辑,头脑清楚,思维敏捷,说话不会时常停顿或下意识重复或者前言不搭后语,说话不觉吃力。

说话过程中没有疲倦之感,没有头脑迟钝、词不达意的现象。

(5) 快行:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速,动作流畅。

因为很多病变导致身体衰弱,都是先从下肢开始,所以,能做到“快行”说明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。

(6) 良好的个性:性格温和,言行举止能被公众认可,能够很好地调整情绪和适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。

目标坚定,感情丰富,热爱生活,乐观豁达,胸襟坦荡。

(7) 良好的处世技巧:看问题,办事情,都能以现实和自我为基础,与人交往能被大多数人所接受。

不管人际关系如何变化,都能始终保持对社会环境和自我需求的平衡。

(8) 良好的人际关系:有与他人交往的强烈愿望,能有选择地与朋友交往,尊重他人人格,待人接物能宽大为怀。

<<健康就在你的心态中>>

编辑推荐

《健康就在你的心态中》：百病皆生于气，万病皆源于心。

从今天开始，改变自己的心态，登上健康的快车，让自己受益一生。

你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但能够掌握自己。

人类的许多种疾病源于心理因素，比如，忧郁、不安或压力而有些疾病，仅靠良好心态的调整、适当的锻炼和生活习惯的改善就可以痊愈。

天天微笑容颜俏，淡泊宁静比药好。

<<健康就在你的心态中>>

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>