

<<坏心情出卖了你的健康>>

图书基本信息

书名：<<坏心情出卖了你的健康>>

13位ISBN编号：9787807025283

10位ISBN编号：780702528X

出版时间：2007年1月

出版时间：吉林文史出版社

作者：（美）黛比·夏比洛

页数：185

译者：夏乐

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>

## <<坏心情出卖了你的健康>>

### 内容概要

为什么长期压抑的人容易患癌症？

为什么心情郁闷的人容易患心脏病？

为什么一些经历了巨大惊吓的人一夜之间就会疾病缠身？

..... 本书将向我们介绍世界医学领域的一门新学科——心理神经免疫学。

人的意识和情绪时刻影响着我们的身体，身体的每一个细胞都会对我们的思想和情绪做出生理反应。

消极的思想和情感会直接改变身体的化学平衡。

影响人体的免疫系统，而免疫系统又会极大地影响新陈代谢系统、消化系统、神经系统，等等。

从而影响整个身体的健康！

通过这本书，你将知道为什么坏心情会出卖我们的健康，你将学会如何通过调整心情来避免疾病

！

<<坏心情出卖了你的健康>>

作者简介

作者：(美国)黛比·夏比洛 (Debbie Shapiro) 译者：夏乐

## <<坏心情出卖了你的健康>>

### 书籍目录

第一部分 你的身体只相信你 第一章 意识与身体的奇妙关联 压力因素 工作中的不如意  
生活节奏的改变 身体的卫队 双向交流系统 第二章 病由心生 环境因素 基因因素  
神秘因素 身随心动 什么创造了我们的本体？  
第三章 身体的语言 积累的伤情 解读身体的语言 生病的好处 症状等于改变 第四章  
聆听身体的倾诉 留心 用文字描述症状 可视化 静思 第五章 走上康复之路 恐惧与  
无畏 心灵的放松 恳求宽恕 爱上爱第二部分 伤心就会伤身 第六章 从头到脚：身体在说  
话 第七章 骨骼和肌肉：情绪的调色板 第八章 神经系统：身体的保护伞 第九章 压力反应：病症  
的根源 第十章 免疫系统：身体里的军队 第十一章 呼吸系统：生命的气息 第十二章 循环系统：  
爱的韵律 第十三章 消化系统：肠胃也有小性格 第十四章 泌尿系统：情绪的出口 第十五章 生殖  
系统：性功能障碍的情绪因子 第十六章 坏心情损害了你的皮肤 第十七章 复杂的精神世界

## <<坏心情出卖了你的健康>>

### 章节摘录

第一章 意识与身体的奇妙关联 一般而言，身体与意识是两个独立的系统，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。

类似的，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。

对于身体与意识的简单联系，我们尚能接受。

比如，当极度紧张或者兴奋的时候偶尔会有呕吐感；又比如，在锻炼完身体后会觉得精神振奋。

但面对一些比较复杂的情感或者病症时，我们又对这种联系心存怀疑了。

既然每种病症都有明显的生理诱因，那为什么还要突出心理因素呢？

心理、情感的确对神经系统有影响，但是真的会引发生理疾病吗？

格弗雷·考雷在2005年的一期《新闻周刊》中如此写道：人们知道自己会在窘迫的时候脸庞通红，知道自己会被吓得心跳加速，也知道突如其来的坏消息会使自己如遭重击。

但是，他们却不愿相信单纯的心理感受（比如孤独、沮丧）会引起强烈的生理反应。

本书旨在解释生理与心理之间的重要联系。

在过去的十年中，很多实验都从不同角度证明了身体与心理是互相影响的，而且心理状态会在一定程度上改变身体的化学平衡，其中免疫系统尤其敏感。

与此相关的一门新学科叫做“心理神经免疫学”（PNI）。

心理/情感状态影响了免疫系统，而免疫系统又影响了身体的其他系统--新陈代谢系统、消化系统、神经系统，等等，从而影响整个人的健康。

我的家庭医生曾在一座小城行医，据他的估计，大概有一半的生理疾病都是由情感问题引起的。情感有自己的力量，这种力量不会因为情绪被掩饰或者被压抑而消失不见。

或许由于某些原因，我们无法或者不想将所有的情绪波动表现出来，而是将它们深藏心底，但心理的变化终归还是要要在你的身体上得到反映。

不同的情感是否存在本质上的区别呢？

惟一的区别可能在于表现形式。

H<sub>2</sub>O的存在方式可以是水、雾、雨、冰、海洋，但仍然是H<sub>2</sub>O；同样，我们的情感可以从行为、动作、言语以及身体的各个部位表达出来，但它们都属于情感。

如果你的一部分情感被忽视或者被压抑，它总会寻找其他方式宣泄出来。

比如，当被爱人拒绝时，你走出房间，狠狠地挥手打了一下门。

你手臂上的痛是不是恰恰反映了你被拒绝之后的沮丧和懊恼呢？

在电影《曼哈顿》中，伍迪·艾伦充分演绎了这种复杂的情感。

当他的女友（黛安娜·基顿饰演）跟他分手去找另一个男人时，他没有任何反应。

基顿问他为何不生气，艾伦说：“我不生气，因为我心已郁结。

”  
.....

## <<坏心情出卖了你的健康>>

### 编辑推荐

心理神经免疫学的惊人发现：意识可以改变身体！

你了解自己的身体吗？

你听得懂身体的语言吗？

你知道为什么长期压抑的人容易患癌症吗？

你知道为什么心脏病常常降临到那些心情郁闷的人身上吗？

本书将向我们介绍世界医学领域的一门新学科——心理神经免疫学。

揭示了一个长期被人忽视的秘密：病由心生！

作者告诉我们：心情对身体的影响往往被人忽视，却又是治疗过程中必不可少的一个要素，有时甚至是决定性的要素！

长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。

人体内每天都会产生3000个癌细胞，同时，人的身体里面，又有一些“自然杀伤细胞”专门负责对付癌细胞。

如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，体内“自然杀伤细胞”的作用就会下降20%以上，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少了，患癌症的几率也就增大了。

——中国工程院院士钟南山 黛比·夏比洛的《坏心情出卖了你的健康》一书，提示了一个长期被人忽视的秘密：病由心生！

作者告诉我们：心情对身体的影响往往被人忽视，却又是治疗过程中必不可少的一个要素，有时甚至是决定性的要素！

作者告诉我们：心情对身体的影响往往被人忽视，却又是治疗过程中必不可少的一个要素，有时甚至是决定性的要素！

——医学博士坎德斯·帕特 太令人吃惊了，意识可以改变身体！

寻找治疗秘方，本书就是你的引航宝典。

——医学博士伯尔尼·希格尔

<<坏心情出卖了你的健康>>

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>