

<<心宽病自去>>

图书基本信息

书名：<<心宽病自去>>

13位ISBN编号：9787807297369

10位ISBN编号：7807297360

出版时间：2010-5

出版时间：凤凰出版社

作者：杨力

页数：276

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>

<<心宽病自去>>

前言

序言：百病从心起，养生先养心两千多年前的《黄帝内经》就高度强调心理健康的重要性，提出“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，并指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。

”随着社会的发展，高速度、高竞争、高压像三座大山压得人几乎喘不过气来，以致心理健康不堪一击，心理疾患不断升温，人的精神状态常陷于水深火热之中，因此心理养生可谓重中之重。

《黄帝内经》中有关心理养生的理论博大精深，无论在心理生理、心理病理以及心理治疗方面都有精湛的论述，是两千年来中国人心理养生、心理健康、心理治疗的伟大宝典。

人生活在社会之中，人与人之间的关系越来越复杂，人际关系相对单纯的古代尚且如此看重心理的困扰，而况当今？

！

我们知道，人不可能回避现实。

我们只有面对现实，成为驾驭心灵的主人而不是奴隶，才能摆脱各种心理问题的困扰，才能成功。

因为打开心锁的钥匙其实就握在自己手中。

百病从心起，养生先养心。

让我们一起进入《黄帝内经》这座神秘的殿堂，去吸取其中卓越的心理养生智慧，从而帮助我们成为有较高心理素质的人，去勇敢面对复杂的人生。

最后让我们牢记：百病从心起，养生先养心，人老心先老，心不老则全身不老。

杨力 2009年11月写于北京

<<心宽病自去>>

内容概要

心宽病自去，养生的根本是心理养生。

当今，健康的最大杀手是生活压力，科学健康的心理调适才能更好地放松身体，才能抵御各种身体和心理疾病的侵袭。

科学的心理调适也是减轻疾病的重要途径。

本书以中国传统文化和《黄帝内经》中的心理学理论为基础，结合当今人们普遍存在的心理问题，介绍了《黄帝内经》中相应的心理养生原则和方法，包括品德修养、顺时调神、悦纳自我、节制欲求、调节情志、清静养神、调节个性特征等。

《黄帝内经》中的心理养生方法不同于西方舶来的心理养生法，相信这一点可为当代人的心理健康调节提供一条有效的途径。

本书内容丰富、文字通俗，故事和案例糅合其中，趣味性和知识性强，可作为各界人士进行心理调节的实用读本。

<<心宽病自去>>

作者简介

杨力，中国中医科学院研究院教授、中医养生专家，北京《周易》研究会会长，中央电视台《百家讲坛》主讲。

杨力教授学识渊博，从事《黄帝内经》、《易经》教学研究近30年。近年来全身心投入中医养生文化的传播和普及，其中医养生公益讲座已在全国巡讲近千场，包括中央电

<<心宽病自去>>

书籍目录

第1章 《黄帝内经》中的形神共养之秘“形神合一”：心理养生追求的最高境界 心主神明：心为全身之主，心理活动也不例外 “恬淡虚无，真气从之”：健康长寿的养生圣经 性格决定命运：揭秘《黄帝内经》中的五类性格 “于整体之中求和谐”的《黄帝内经》养生观 七情是五脏六腑健康的“晴雨表”

第2章 百害因于病之秘七情适度是健康之母 喜伤心，恐胜喜而化之 怒伤肝，悲胜怒而制之 思伤脾，怒胜思而解之 忧伤肺，喜胜忧而缓之 恐伤肾，思胜恐而治之 第3章 百病生于心之秘精神内伤，身必败之 百病生于气 思虑太过，茶饭不思 心情不悦，疾病尤重 负面思考，易做噩梦 疑病症是心理不安的移 欲求无度必伤身 不做林妹妹，郁美人无人赏 “我住长江头，君住长江尾”，谨防相思病 情绪过激竟然让人一夜白发 心理矛盾冲突，神经衰弱易犯 癌症患者绝大多数是被吓死的 第4章 人病心先病之秘 “高下不相慕”，平常心最好 自私自利招百病，无私利人常快乐 远离嫉妒，根除疾病 心平气和，养生之本 提倡冥想，精神内守 淡泊明志，宁静致远 脾气发出来，疾病不会来 高薪不如高寿，高寿不如高 世间诸事，往好处想 第5章 人老心先老之秘仁者寿，养生先要养其德 平衡心理，远离衰亡 通往虚灵境界的奥妙：“正视现实，明鉴自己，完善自我” 阻断人体衰老，防治心理衰老很重要 心理疲劳：情志病的凶兆 夫妻恩爱更长寿，家庭和睦幸福多 接受衰老，正视死亡 第6章 心病异治之秘精英阶层心理殇，自己需当抚慰师 人到中年，谨防心理危机 把握敦敏，保持童心 调护神气，保胎安胎 第7章 顺时调神之秘春季养生，调养情志重在养肝 夏季养生，重在静心 秋季神养，该收时一定要收 冬日养生，“无扰乎阳” 第8章 心病还需心药医之秘《黄帝内经》是心理治疗的开创者 笑是治病的良药 心宽一尺，病退一丈 选对音韵，快乐脏腑 人逢喜事精神爽 心安才能谈理得 伤春悲秋，非药能愈 养心关注“善有善报，恶有恶报” 在不幸中求生存，多点刚强 第9章 先治其心后治其身之秘世上无仙，全靠自己 凡事要想开，疾病就如纸老虎 长期心理冲突，易患高血压 A型性格者要警惕冠心病 暗示性高的人属于哮喘病高危人群 情绪越紧张，溃疡病越多 紧张加失眠，科学用脑加诱导来催眠 治糖先治心，这样才安心 神经衰弱，音乐帮忙 放松心情，减轻疼痛 关怀过度康复难，病人还要好心态 坚定信心，起死回生 第10章 心病还需外药医之秘祛心火，用百合 莫名烦恼，三七花是个宝 夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安 抑郁堵心肾，莲子来疏通 人到老年喜怒无度，可用酸枣仁来补救

<<心宽病自去>>

章节摘录

<<心宽病自去>>

编辑推荐

《心宽病自去(杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘)》编辑推荐：百病从心起，养生先养心。一看就懂、一用就灵的心理养生智慧。

“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇！

”七情适度是健康之母！

“恬淡虚无，真气从之”是长寿之道！

养生的根本是心理养生，心理养生能大大提高自愈力和免疫力。

生活压力大，更要加强心理养生！

偶染疾病，心理养生可增强自愈力！

想健康长寿，一定要做好心理养生！

<<心宽病自去>>

名人推荐

逆转疾病，恢复健康，只在一念之间宽心是心理养生的调节阀，宽心是一种良好的心理品质，它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。

一个不会宽心只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩，血压升高，使心理负担加重进入恶性循环。

而事实上，养生的最终或者说根本其实是心理的养生，“心变了”，承载“心”的身体必然要变。

杨力教授著作的这本《杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘——心宽病自去》乃是其作者本人多年的夙愿。

这本书将《黄帝内经》中的心理养生秘法公之于世人，作者想让万千大众都从中受益。

一个人往往是先有了生病的思维模式，然后才真的患上癌症等严重疾病。

通俗地说，一个人必须先祛除头脑中不健康的想法，才能恢复健康。

所以，逆转疾病的第一步就是下决心赶走疾病，恢复健康。

要不要改变，只在一念之间。

人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等心理，在很大程度上决定我们的健康状况。

比如，杨力教授在书中举了一个这样的亲身诊病的例子：“我曾经接诊过一位病人，自从下岗后就没有好好吃过饭。

尤其是下岗后的两年，什么都不想做，都不想干，整天坐着发呆，经常出现心烦，不想吃饭，胃胀，打嗝，睡眠不好，梦多等症状。

并且看什么都觉得不顺心，看自己的老伴都心烦，儿媳妇，儿子，孩子就更受不了了。

结果大家都搬出去了，就老太太一个人在家，可是她又难受了。

家人在跟前她烦，家人不在跟前，她也觉得委屈，觉得自己有病家人不管，可是去检查，又没有什么问题。

弄的病人家属怎么都不是。

病人还常常想着‘寻死’，活着没意义。

病人来找我时，已经好几天没吃饭了，家人真怕她“成仙儿”了。

求我赶紧给她治治。

通过一番细聊，知道了她大体的症状，又看她唉声叹气，我给她把脉，脉也细弱无力。

最后确诊为典型的植物神经功能紊乱。

我给他开了逍遥丸及一些方药让她回家调理，并且建议她去找心理咨询师进行一些必要的心理调节性治疗。

通过心理脱敏治疗，加上相应的药物治疗，终于在过了两三个月之后。

病人慢慢的好转了。

有一天还特意跑过来跟我说，感觉头不那么胀了，也能吃饭了，睡眠也能睡了，心也不那么烦了，总的来说，病情不同程度上都有些好转。

当然在临床上病情能达到像我的这位病人的症状，并不多见，但是心情不好，思虑过度时，不想吃饭倒是很多人都有过这样的经历。

《黄帝内经》中有“思伤脾”之说。

通俗的解释就是人的精神心理活动与肝脏的功能有关。

当人受到精神刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。

肝脏通过调节气机辅助脾胃消化运输饮食精微，肝气郁结则气机不利，则不思饮食。

如果不想吃饭的情况继续严重的发展下去时，就会出现没有饥饿感，不想吃饭，病人就是几天不吃饭都不觉的饿。

勉强吃，不是肚子饿的不行了吃，而是觉的“我”不吃饭身体受不了，所以才勉强吃点。

其实，不是说思虑太过，影响食欲，有害的心理因素还可以造成各种各样的身体疾病和精神疾病。

临床证明，月经不调、糖尿病、高血压、冠心病、心肌梗塞、胃十二指肠溃疡、慢性溃疡性结肠炎、脑血管意外、皮肤病遗迹癌症等都心理因素有关。

<<心宽病自去>>

”读过此书，你会感到非常震惊，我们很少意识到的心理活动，真的在损坏着我们的身体。当我们表现消极时，我们体内的激素分泌就会改变，使我们的免疫力降低，最终使我们人体生病。作者用自身的切身体会，真诚地展示了心理是如何影响身体健康的，提醒我们不仅要注意调整心态，更教会我们放松身心的技巧，真的是最好的礼物。

感谢作者带来了这么好的书。

最后，让我们记住本书作者杨力教授所提倡的观点：百病从心起，养生先养心；百病由心生，心宽病自去。

人体健康的重中之重这本《杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘——心宽病自去》是中国首席中医养生专家杨力教授首次揭示养生宝典《黄帝内经》中的心理养生之秘的著作。

两千多年前的《黄帝内经》就已高度强调心理健康的重要性，提出“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，并指出“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。

随着社会的发展，高速度、高竞争、高压等三高，像三座大山压得人几乎喘不过气来，以致心理健康不堪一击，心理疾患不断升温，人的精神状态常陷于水深火热之中，因此心理养生可谓重中之重。

《黄帝内经》的心理养生博大精深，无论在心理生理、心理病理以及心理治疗方面都有精湛的论述，是两千年来中国人心理养生、心理健康、心理治疗的伟大宝典。

杨力教授将其化繁为简，寓深于浅，为我们娓娓道来其中的经典之理。

本书将《黄帝内经》中的心理养生进行了精辟详细的阐述，观点新颖，有其独到之处；内容严谨有其科学依据；文笔生动有其通俗易懂之妙。

可谓“一看就懂，一用就灵”的养生智慧。

其实，早在数百年前，在西方还没有开始关注情绪对健康的影响之前，《黄帝内经》已经在较为系统的层面上开始阐释心理和情志养生了。

近来，一些学校和医院开始有了正式的心理诊疗，在前几年，这还被很多人当作是一个新鲜的话题。

事实上，利用这种方式来帮助恢复人体的健康，在数千年前就已经出现了，自然，那时候人们不叫“心理治疗”。

从《黄帝内经》的角度来看，叫情志相胜治疗法。

不仅古人如此，事实上，人食天地之气所以生病，一个重要的原因就是内伤于喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，外伤于风、寒、暑、湿、燥、火六淫。

然而，黄帝曰：“其无所遇邪气，又无怵惕之所志，卒然而病者，其何致？”

可见，古人很早就认识到，除了七情、六淫外，还有尚未被认识的治病因素，那就是“鬼神致病说”。

这里的“鬼神致病说”，不要仅仅是片面地去理解人们对于鬼神的迷信，更多的时候要从一种心理作用的角度去做一些解读。

时至今日，间或的还是能听到一些人晚上不敢走夜路，其主要的原因就是“怕鬼”。

其实每个人的心里都明白，世间没有鬼，一定要说有鬼的话，那么，鬼在自己心中，也就是自己胆小而“心里有鬼”。

这一点不仅我们现代人知晓，其实很多古人也认为鬼神不存在，而是心理因素致病的。

古人云：“吾心无鬼，鬼何以侵之，吾心无邪，邪何以扰之，吾心无魔，魔何以袭之。”

即也认同所谓的鬼神致病皆由心生而成。

利用心理调节的方式来恢复身体健康，这在很多名医那里都能得到验证，比如：唐代名医孙思邈，在其所著《千金要方》中，专有“养性”之论，不仅整理了唐以前有关调神养心方面的论述，还提出了自己独特的见解，可以算的上是对情志保健理论的进一步完善和发展；金元四大家之一的张子和在其所著《儒门事亲》中，极为重视心理治疗，对于《黄帝内经》的“以情胜情”疗法，进行了深刻的研究，还创造了“习以平之”等意疗方法；明、清时期，心理养生学说有了新的开拓和特点，如《摄生集览》中提出“养神为首”，即虽然保养之法可数以万计，但养神是第一位的，在睡眠与精神的关系方面，指出不寐与情志有关，倡导“入寐之法，首在清心”；在《遵生八笺》中还提倡鉴赏书画、文房四宝、各种花卉及游览、登高等活动，以陶冶情操为导向，实际上就是今天很多人所说的心灵之旅，是当今旅游、登山以健身心的先期倡导者。

<<心宽病自去>>

说到这儿，我们就要再次提到我们的伟大医学宝典——《黄帝内经》，与古希腊的《希波克拉底文集》相比来看，其心理保健思想更丰富，也更成熟。

综观我们的《黄帝内经》，无论是在造成身心疾病的原因上，还是在这些疾病的发病原因上，甚至还包括对身心疾病的诊断和防治，都有许多精辟的论述，并形成一定的理论体系。

就拿身体之形和心灵之神来说，《黄帝内经》更早地认识到，形生神而又寓神，神又能驾御形体，而人只有形神统一才能身心健康，尽享天年。

<<心宽病自去>>

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>