

<<心理与养生>>

图书基本信息

书名：<<心理与养生>>

13位ISBN编号：9787810585330

10位ISBN编号：7810585339

出版时间：2002-12

出版时间：上海大学出版社

作者：严忠浩，徐爱华 著

页数：178

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>

<<心理与养生>>

内容概要

自古以来，人们就认识到人的心理与疾病、健康、延年益寿有着密切的关系。心理对健康的积极作用是任何药物所不能替代的，而心理对健康的损害又猛于病菌和病毒。对每一个人来说，健康第一。没有健康，还谈什么延年益寿呢？这里所说的健康，当然是指身心健康。

健康的心理是身体健康的保证，心理健康，身体健康是延年益寿的基础。因此，长寿靠养生，养身先养心，只有身心健康了，延掉益寿才不是一句空话。养生就该从养心开始。

本书内容涉及心理、心理健康、心理卫生、精神调养、延缓心理衰老、心身疾病、性格情绪与健康、养生、自我保健的关系问题。

<<心理与养生>>

书籍目录

前言第一章 心理健康 1 什么是心理 2 心理健康的标准 3 心理健康和社会健康 4 社会心理压力对心理健康的影响 5 心理疲劳及其预防 6 心理状态与身体 7 身体状态与心理第二章 心理和养生 1 精神调养的意义 2 精神调养的方法 3 心理养生第三章 心理和衰老 1 心理年龄 2 心理衰老 3 心理衰老的自我测定 4 延缓心理衰老的方法 5 长寿者的心理特征第四章 心理卫生 1 何谓心理卫生 2 心理卫生的内涵 3 讲究心理卫生 4 不同年龄阶段的心理卫生第五章 性格与健康 1 性格类型 2 性格与疾病 3 不良性格的表现 4 矫正不良性格第六章 情绪与健康 1 情绪和情感 2 情绪与心理变化 3 情绪与疾病 4 良好的情绪可以防病 5 情绪也是心药第七章 情绪的控制和调节第八章 心身疾病第九章 环境与心理健康第十章 吸烟、饮酒的心理问题

章节摘录

(2) 舒畅情志 在调摄精神方面, 古人十分重视舒畅情志。认为情志畅达可健身延年, 情志不快则能损寿。

如何舒畅情志涵养精神?

古代医学家和养生学家从诸方面进行了探讨研究, 提出了些寓理深刻的见解和切实可行的方法。

《前汉书》载: “威仪足以阅目, 音声足以动耳, 诗语足以感心。

故闻其音而德和, 审其诗而志正, 论其数而立法。

”我国古代怡畅情感, 颐养精神的养生之道, 丰富多彩, 各有千秋。

鉴古观今, 舒畅情志养生之道主要有以下几个方面。

香花怡神。

香花, 以它的绚丽姿色, 馥郁馨香和蓬勃生气, 通过色、气、形, 时时作用于人的神情。

现代科学研究认为: 水仙与莲花的香气, 使人感情温顺脉脉; 紫罗兰和玫瑰的香气给人以爽朗、愉快的感觉; 桔子和柠檬的香气使人兴奋进取; 茉莉和丁香的气味使人沉着、冷静。

利用香花怡神的方法有三: 一是通过观赏以悦目调神; 二是闻其清香, 以怡心调神; 三是利用美化环境和净化空气以养神。

垂钓遣怀。

河边垂钓, 青山绿水, 两相辉映, 清风拂拂, 微波荡漾, 环境宁穆, 已足使人心旷神怡。

当鱼儿欲上钩又未必之时, 全神贯注, 意守鱼钩, 那欢快轻松之情, 不禁油然而生。

此中唯有紧张、活泼、欢乐、轻松之感, 而内无思虑之患, 外无形疲之忧, 于摄生者乃积极之休息养神。

垂钓最适于神情损伤之病证, 以及脑力劳动者工休养神, 老年病人遣怀取乐。

弹琴抒情。

弹琴具有练习指掌使之灵活自如的功效, 而在操作时的凝神专一和优美曲调的艺术享受, 又给人以欢快舒愉之感, 又有康复神情的作用。

.....

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>