

《不生气就不生病》

图书基本信息

书名：《不生气就不生病》

13位ISBN编号：9787506077957

出版时间：2014-11-1

作者：郝万山

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不生气就不生病》

内容概要

情绪过激和负性情绪持久而导致发病
已经成为当代威胁人类健康的主要因素。
心要静，身要动，营养均衡不过剩，
是历代养生家共同提倡的养生三大法宝。
中医伤寒第一人郝万山教授
以81个生动无比的真实医案，
昭示健康养生的根本：
百病生于气，养生先养心。
这是一本有温度的书，
作为一个从医五十载的老中医，
他最大的愿望是天下人都不得病、少得病。
他在书中春风化雨般通俗讲述中医理论，
并为读者提供许多行之有效的方法。
希望每个渴望健康的人都认识到：
防病抗衰老重点在调控情绪，
健康又长寿关键是修心养性。
“大医治未病”，
必须牢记：
人有情绪是本能，
人能控制情绪是本领，
人人都要认识本能，
又应当不断提高本领。
很多疾病本来就可以不必发生。

《不生气就不生病》

作者简介

郝万山

著名的中医导师：北京中医药大学教授、博士生导师。当代中医伤寒第一人，国家中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人。中医讲学足迹遍及亚欧美澳和港台在内的国内大多数省市。

权威的医疗专家：主任医师，临床诊疗经验丰富，对呼吸系统、消化系统、心血管系统的难治病症，对精神躁狂抑郁症、焦虑症、恐惧症，对妇女月经病和围绝经期前后诸症等的治疗，尤有独到经验。

著名经络研究学者祝总驷称赞他为当代中医伤寒第一人，与以世家或祖传秘方取胜的名医相比，他始终坚持与时俱进，在半个世纪的学医、行医中建立起独特的思想和理论体系。

渊博的中医学者：主编或合著专业书籍30余部，专著《郝万山伤寒论讲稿》、《伤寒论理论与临证》、《郝万山话中医》、《郝万山说健康》等畅销国内外，影响深远。

勤奋的健康传播人：为中央电视台《百家讲坛》、《健康之路》、北京卫视《养生堂》、山东教育电视台《名家论坛》、中央人民广播电台《养生大讲堂》等主讲嘉宾，深受观众喜爱，健康科普讲座遍及大江南北。

书籍目录

前言 百病生于气 养生先养心（郝万山）

第一章 你能控制好情绪吗

80%的疾病都与心理因素有关

头发与情绪怎么扯上了关系

鸽子得脑溢血为什么比人康复得快

没有情绪的反应，人类就不可能繁衍到今天

情绪到底如何界定

情绪是座大房子，“七情”“五志”是根基

没有哪一种灾难比心理危机给人带来的痛苦多

人类调控情绪所走过的路

情商是事业成功的保证，更是生命健康的基石

第二章 都是生气惹的祸

消化系统许多病都是情绪惹的祸

生气给14岁少女种下了什么病根

丈夫背信弃义，妻子饮食俱废

百病生于气，不生气就不生病

脾胃是后天之本，胃气壮则百病消

老编辑病来病去的玄机

一点火就着的脾气为啥不利于健康

胃是情绪的显示屏

第三章 人体胃肠的奥秘

重读天净沙，谈谈断肠人

赶车的壮汉为什么突发肠穿孔

恐惧让值班的女孩一夜患病

产后生气遇困难，胃肠痉挛四十年

长达14年的腹痛、腹泻竟然来自于坏情绪

十倍的工资，也付出了十倍的身体和心理代价

儿童排便难，家长焦虑是根源

人脑生来有两个，关照好肠脑才能根除消化系统慢性病

“食不语”与消化系统的利害关系

大道至简，三招解救消化系统功能紊乱

第四章 女性特殊时期的关爱

悲伤暴怒后月经突然中断

肝主疏泄而藏血，为女子先天之本

开车受惊吓，女孩收到了闭经这个沉重的“礼物”

负向情绪是女性特殊时期的无形杀手

坐月子生气百分之百会引发各种疾病

气血失和，身体多处疼痛难平息

守护生命不可不知的中医术语——三焦

第五章 人会被吓死吗

恶作剧竟然吓死了人

对癌症的持续性焦虑远远大于癌症本身对健康的损害

一个极度恐惧导致精神崩溃的心理实验

人会被吓死，并不是空穴来风

人体的自调机能是健康的保护神

非典的启示：看透生死反而不会死

解放自调机能，方得养生真谛

第六章 烦人的皮肤病

脂肪瘤为什么神奇地减少了
郁闷焦虑使皮肤淀粉样变顽固难愈
皮肤与神经原本是同宗
牛皮癣全面爆发只因房产纠纷
痤疮类常见皮肤病是如何痊愈的
白癜风轻与重是情绪的晴雨表
促进皮肤病好转和防止复发最有效的方法

第七章 PART SEVEN 莫名其妙的痛

固执己见说胃痛，断送了自己性命
突然足跟痛，居然是心梗
女士足跟痛，竟然是心病
全身窜着疼，伤什么都不能伤心
学习压力大，学生头痛多
白领不堪重负，疼痛缠身真要命
痛经难耐，竟是自我暗示在作怪
病都是自己作的，不作死就不会死

治病从调肝开始

第八章 都是焦虑的错

从即将赴美留学的大学生看焦虑症的典型症状
掀起精神疾病的盖头来
妈妈焦虑儿恐慌
儿子焦虑爹紧张
家长焦虑洁癖，孩子行为怪异
治疗身体、平复情绪才能停止焦虑

第九章 远离惊恐发作

惊慌恐怖的感觉在一瞬间神奇消失
判断急性焦虑发作的四个依据
所有的精神疾病都存在的病机
心脏病发作，不要迷信别人的经验
惊恐障碍、冠心病发病要分清

第十章 和抑郁说再见

一位中年女士的痛不欲生
诊断精神抑郁的两大标准
病在情绪，根在身体
看五行规律，找治病要领
抓病机，一人之计在于胆和三焦
和解消百病，选方寻经典
阳光下的运动胜过吃药
别让讳疾忌医害了你，抑郁症完全能够治愈
躁狂发作，健康都去哪儿了

第十一章 气从何来

人在疲劳后容易发脾气
饥饿低血糖，情绪难稳定
性饥渴是夫妻生气的导火索
骨折外伤后，焦虑暴躁难自控
经前和经期情绪爱波动
睡眠不足容易极度情绪失控
如何防止和面对情绪失控

《不生气就不生病》

第十二章 情绪真的决定人生吗

老罗和老薛的“冰火两重天”

正向情绪带来高能量，负向情况导致低能量

提高管理情绪能力的八个要领

在拥有健康的时候，知未病与治未病

附录：郝万山66条养生金句

后记 大医治未病 纪红

《不生气就不生病》

精彩短评

- 1、神书！受益匪浅！拜读！
- 2、图书馆里被简洁的封面吸引，也算缘分。主题是好的，但内容注水，并且与一有重复。
- 3、深入浅出，大有收获。莫弃疗
- 4、活生生的教训和案例呀
- 5、这是一本足以改变我们健康观的书。看后很感慨，情绪跟健康的关系如此之大，千万别让只顾吃药看病，而忽略了情绪的调养。里面的故事很让人吃惊。
- 6、郝爷爷让我爱上中医，真是好爷爷！
- 7、“中医治的不是人得的病，而是得病的人”郝万山老师的经典名句，读这本书，能让人深刻认识到情绪对健康的重要性，不仅能够学习如何治病防病，还能够学到如何做人。书中充满了浓浓的人文关怀，人情味十足。听听著名中医郝万山老师的养生金玉良言，获益颇多。
- 8、别生气 有情绪是本能 控制是本领 老中医写的很好 里面有的案例很有意思
- 9、看到最后还是很感动的
- 10、不愧是老中医的作品，专业、诚恳，通俗、故事性强

1、这是一本在寻找病根与祛除人体心理疾病进而探讨养生之道方面取得重大革命性突破的图书。《不生气就不生病》是当代中医伤寒第一人郝万山开创的说健康风格系列作品的里程碑之作，是一剂开给焦虑时代的人们最宝贵的药方。郝万山教授学医、行医长达半个世纪，亲眼看到因为心理情绪因素所导致的疾病产生、家庭失和、事业挫折的大量实例，对病人在疾病中的痛苦挣扎感同身受，本书从高达就诊病人总数80%—90%的心身性疾病中选取81个生动无比的真实医案，讲解因情绪过激和负性情绪持久而导致的形形色色的疾病从发病到治愈的每一个细节。郝万山教授将复杂抽象的中医理论以轻松的现代语言和故事转译，并将养生的要领和真谛毫无保留地倾囊相授：静心才是健康长寿的首要法宝，养心才是养生诸法中的第一法门。这是一本有温度的图书，他提出的“不生气就不生病”的养生观必定引领中国健康养生图书的新潮流。不生气就不生病，不作死就不会死，这原本就是个朴实的常识，只是人们在拥有健康的时候，常常不认识这个常识。而在生病之后，焦虑紧张恐惧，更不去思考情绪对疾病的康复同样有着直接的作用。郝万山教授恳切指出：防病抗衰老重点在调节控制情绪，实现健康长寿关键在养心修性。百病生于气，养生先养心。并且提供了行之有效的方法与每一位渴望拥有健康的读者分享。新书附赠郝万山教授66条养生金句，供读者在日常生活中体味践行，愿天下的人都不得病、少得病，更不得大病！

2、历代养生家一致推崇的养生真谛：百病生于气，养生先养心。京城名医郝万山以50载学医、行医经验在新作《不生气就不生病》中揭示养生颠扑不破的常识：静心才是健康长寿的首要法宝，养心才是养生诸法中的第一法门。防病抗衰老重点在调控情绪，健康又长寿关键是修心养性。沈力、阎崇年、王立群、祝总驷、悦悦诚挚推荐，81个生动无比的真实医案揭示养生真正要领，强烈推荐阅读！

3、文/张宏涛随着物质生活水平的不断提高，人们越来越关注身体健康和心理健康，不仅中国，欧美的医学界、心理学界以及生活指导专家、灵修导师们也都在强调要管理好情绪，才能拥有幸福人生。其实，说到对情绪与疾病的认识，中医才是真正的大行家。资深名医郝万山的新作《不生气就不生病》（东方出版社2014年11月出版）就是这方面的杰作。即便是对中医没兴趣的人，也听说过并且信服诞生于两千多年前的中医理论奠基之作《黄帝内经》上的这几句话：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”不过很多人（包括我），都是只熟悉这么几句话，知道情绪激动对身体不好，但实际上却并没有太深的感触。但看完了《不生气就不生病》中一个个让人震惊的案例，我才深刻认识到了负向情绪对人身体的危害。作者郝万山是北京中医药大学教授、博士生导师，当代中医伤寒第一人，国家中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人，他是权威的医疗专家、渊博的中医学者、也是勤奋的健康传播人，在央视《百家讲坛》《健康之路》等众多媒体当主讲嘉宾。他从医五十多年，接触了无数病人，发现大多数病人都是病由心生。他见证了太多因为负向情绪导致的疾病缠身、家庭失和、事业受挫的案例，所以从自己半个多世纪的医学实践中，精选出他所遇到的81个典型案例和治疗经验，著成此书，给我们以警示：希望人们意识到到防病抗衰老的重点在于调控情绪，健康又长寿的关键在修心养性，百病生于气，养生先养心。该书书名中的“不生气”不单指具体的“生气”，也包括其他一切负向情绪，如恐惧、焦虑等。现代医学证实，90%的临床常见疾病，都是因负向情绪导致的，比如高血压、高血脂、冠心病、偏头痛、消化道溃疡、神经性皮炎、类风湿关节炎……这些疾病治疗的关键是，病人要改变情绪，正如我们老祖宗说的：心病还需心药医。世界卫生组织说，从现在到21世纪中叶，没有哪一种灾难会像心理危机那样带给青年无比的痛苦。那么如何化解呢？作者以中医“治未病”的思想与当代社会生活和自己遇到的各类病例相结合，给出了深刻独到的见解。他不但指出了生活中需要注意的事件（如强烈性负向事件）、时间（如女性特殊时期等），常见疾病的心理因素，也告诉我们身体疾病会影响情绪，还从中医角度，告诉我们如何利用中医养生的方法来化解抑郁与焦虑。结尾附录的66条养生金句也能让我们认识并逐渐掌握情绪管理的秘诀。该书不仅能让你学到管理情绪与养生的真谛，大量精彩的案例也能让你更深刻地认识人生。

《不生气就不生病》

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：www.tushu111.com