《老年人情志养生》

图书基本信息

书名：《老年人情志养生》

13位ISBN编号：9787508722733

10位ISBN编号：7508722736

出版时间：2008-11

出版社：中国社会

作者：孟庆轩

页数：227

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

《老年人情志养生》

内容概要

《老年人情志养生》：《老年人养生系列丛书》。《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防痛为主的原则。还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药物学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

《老年人情志养生》

书籍目录

第一章 情志养生概述　什么是情志养生　七情太过与情志致病　情志致病的机理　现代医学对精神因素致病的认识　“ 得神 ” 与 “ 失神 ”　“ 三宝 ” 与 “ 三寡 ”　影响 “ 神 ” 的三大因素　“ 精神内守，病安从来 ”　以情制情法——调情志方法之一　说理开导法——调情志方法之二　移情法——调情志方法之三　暗示法——调情志方法之四　节制法——调情志方法之五　疏泄法——调情志方法之六第二章 保持健康心理第三章 保持乐观情绪第四章 情志养生长寿秘诀第五章 情志养生歌谣

《老年人情志养生》

章节摘录

第一章　情志养生概述　　什么是情志养生　　所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。正如《养性延命录》所说：“喜怒无常，过之为害。”《三因极一病证方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊正式列为致病内因。但在正常情况下，七情活动对机体生理功能起着协调作用，不会致病。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。　　人的心理活动，中医学将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，在人生中有重要价值，自古以来就被人类所注目。早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家就有较精辟的论述。其中《管子》中的《内业》篇，可说是最早论述心理卫生的专篇。内，就是心；业，就是术。内业者，养心之术也。《管子》将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。具体地说是三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能身心安乐。　　特别值得重视的是《黄帝内经》，其心理保健思想要比古希腊的《希波克拉底文集》丰富得多，成熟得多。综观《内经》，无论是对身心疾病的社会心理致病因素，发病机制的认识，还是对身心疾病的诊断和防治，都有许多精辟的论述，并已形成一定的理论体系。如在形神关系方面，《内经》已认识到，形生神而寓神，神能驾御形体，形神统一，才能身心健康，尽享天年，要求人们做到自我控制精神，抵制或摆脱社会不良风气的干扰。此外，对于心理与生理之间的密切关系，对于个性心理特征的种种分类，对于心理因素在疾病发生发展中的地位，对于心理治疗的意义，对于调神摄生的心理卫生等，《内经》均作了原则性的总结，提出了很多颇有价值的见解，是我们研究情志保健的宝贵资料。　　汉代名医张仲景在其《伤寒杂病论》序中畅言养生的重要性，同时责怪和痛斥时医、时人无视养生，是“举世昏迷”，“不惜其命”，只知“竞逐荣势，企踵权豪”，“惟名利是务”，实在是“崇饰其末，忽弃其本”，劝导世人要重生命，固根本，可谓“晓之以理，动之以情”。可见，关于情志对人体健康的影响，仲景当时已比《内经》作者有更深刻的认识。　　……

《老年人情志养生》

编辑推荐

人的心理活动，中医学将其统称为情志。它是人在接触和认识客观事物时的综合反映。自古以来就被人类所关注。任何事物的变化，都有两重簹，既能有利于人，也会有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。老年人更要注意超利避害、化解消极情绪，从而使您伊朗长寿、颐养百年。

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