

《心寬病自去》

图书基本信息

书名：《心寬病自去》

13位ISBN编号：9789868821878

出版时间：2012-11

作者：楊力

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

《心寬病自去》

內容概要

心寬病自去：教你運用經典醫書《黃帝內經》中的心理養生智慧
學習放下情緒，打開心窗，遠離疾病，迎向健康！

心有多寬，身體就有多健康！

「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」 《黃帝內經》

大部份的病，都是心病！

為什麼兩個生活在相同條件下的人，一個會生病，一個卻健康長壽？

為什麼接觸過致癌物的人，並非全部都會罹患癌症？

為什麼兩個患有同樣疾病的人，病情差不多，一個治癒，一個卻死亡？

其實，生病和病故的機率，跟人的情緒和精神有顯著的相關性！

人體是一個整體，人的健康與情緒有密切關係。以科學的角度看，當人情緒變化時，往往伴隨著一系列生理變化，這些生理變化在正常的情況下具有積極的作用，可使身體各部位積極動員起來，以適應外界環境變化的需要；而有害的情緒正是造成各種各樣身體疾病的重要因素。免疫力下降、月經不調、糖尿病、高血壓、冠心病、心肌梗塞、胃潰瘍，甚至癌症等，都和心理因素有關！

百病從心起，養生先養心！

現代社會的工作、生活、家庭、關係、資訊……壓得人喘不過氣來

壓力帶來的挫折、怨恨、憤怒、憂愁、焦慮等負面情緒也在啃噬著你的健康

若再加上每天疲於應付的爾虞我詐、勾心鬥角、爭權奪利

和自己遲遲不願放下的欲望執著、嫉妒猜疑、固執掌控……

許多慢性病，就這樣由自己「一手策劃」出來了！

中國知名中醫養生專家暨易經專家楊力，以古代的案例、現代的名詞、科學的觀點，解讀《黃帝內經》的養生養心祕訣，教你透過觀念、飲食、作息、音樂、打坐、練功、按摩、中藥等方法，從日常生活開始修身養性，培養面對困境的能力，寬心看待人生，讓心理舒暢，形體、精神協調平衡，帶動整體氣機提升，自然能遠離疾病，延年益壽！

解開《黃帝內經》心理養生之祕

- 《黃帝內經》中的形神共養之祕 天人合一、身心平衡的整體養生觀
- 百害因於病之祕 七情與五臟的相互影響與解決之道
- 百病生於心之祕 不良情緒是一切身心疾病的起源
- 人病心先病之祕 調整自己的心態，才能贏得健康的回報
- 人老心先老之祕 健康長壽的中老年生活智慧
- 心病異治之祕 人生各階段的心理調適
- 順時調神之祕 《黃帝內經》的四季養生之道
- 心病還需心藥醫之祕 用好心情擊退病魔，重拾健康
- 先治其心後治其身之祕 拒絕現代文明病的自我心理建設
- 心病還需外藥醫之祕 養護身心的食療處方

《心寬病自去》

作者簡介

楊力
著名中醫養生專家暨作家、歷史文化學者，中國中醫科學院研究院教授，北京《周易》研究會會長，從事《黃帝內經》、《易經》教學研究近三十年，學識淵博，精通文、史、哲、醫。
楊力教授以《中醫疾病預測學》、《中醫運氣學》、《楊力講黃帝內經》等學術著作奠定她在中醫學界的地位，並以百萬字巨著《周易與中醫學》蜚聲中外；此外尚有多部文史、易學著作、長篇歷史小說，以及大眾養生著作六十多本。
近年致力投入中華民族傳統養生文化的推廣，於國內外各地巡迴中醫養生公益講座近千場，並多次受邀擔任中央電視台「百家講壇」、「大話養生」、北京電視台「醫林奇觀」、「晚晴」、「身邊」等節目嘉賓。

《心寬病自去》

書籍目錄

作者序—百病從心起，養生先養心

第一章 《黃帝內經》中的形神共養之祕 天人合一、身心平衡的整體養生觀

「形神合一」：心理養生追求的最高境界

心主神明：心為全身之主，心理活動也不例外

「恬淡虛無，真氣從之」：健康長壽的養生聖經

性格決定命運：揭祕《黃帝內經》中的五類性格

「於整體之中求和諧」的《黃帝內經》養生觀

七情是五臟六腑健康的「晴雨錶」

第二章 百害因於病之祕 七情與五臟的相互影響與解決之道

七情適度是健康之母

喜傷心，恐勝喜而化之

怒傷肝，悲勝怒而制之

思傷脾，怒勝思而解之

憂傷肺，喜勝憂而緩之

恐傷腎，思勝恐而治之

第三章 百病生於心之祕 不良情緒是一切身心疾病的起源

精神內傷，身必敗之

百病生於氣 思慮太過，茶飯不思

心情不悅，疾病尤重

負面思考，易做噩夢

疑病症是心理不安的轉移

欲求無度必傷身

不做林妹妹，鬱美人無人賞

「我住長江頭，君住長江尾」，謹防相思病

情緒過激，竟然讓人一夜白髮

心理矛盾衝突，神經衰弱易犯

癌症患者絕大多數是被嚇死的

第四章 人病心先病之祕 調整自己的心態，才能贏得健康的回報

「高下不相慕」，平常心最好

自私自利招百病，無私利人常快樂

遠離嫉妒，根除疾病

心平氣和，養生之本

提倡冥想，精神內守

淡泊明志，寧靜致遠

脾氣發出來，疾病不會來

高薪不如高壽，高壽不如高興

世間諸事，往好處想

第五章 人老心先老之祕 健康長壽的中老年生活智慧

仁者壽，養生先要養其德

平衡心理，遠離衰亡

通往虛靈境界的奧妙：「正視現實，明鑒自己，完善自我」

阻斷人體衰老，防治心理衰老很重要

心理疲勞：情志病的凶兆

夫妻恩愛更長壽，家庭和睦幸福多

接受衰老，正視死亡

第六章 心病異治之祕 人生各階段的心理調適

精英階層心理傷，自己需當撫慰師

《心寬病自去》

人到中年，謹防心理危機

把握敦敏，保持童心

調護神氣，保胎安胎

第七章 順時調神之祕 《黃帝內經》的四季養生之道

春季養生，調養情志重在養肝

夏季養生，重在靜心

秋季神養，該收時一定要收

冬日養生，「無擾乎陽」

第八章 心病還需心藥醫之祕 用好心情擊退病魔，重拾健康

《黃帝內經》是心理治療的開創者

笑是治病的良藥

心寬一尺，病退一丈

選對音韻，快樂臟腑

人逢喜事精神爽

心安才能談理得

傷春悲秋，非藥能癒

養心也要關注「善有善報，惡有惡報」

在不幸中求生存，多點剛強

第九章 先治其心後治其身之祕 拒絕現代文明病的自我心理建設

世上無仙，全靠自己

凡事要想開，疾病就如紙老虎

長期心理衝突，易患高血壓

A型性格者要警惕冠心病

暗示性高的人屬於氣喘病高危險群

情緒越緊張，潰瘍病越多

緊張加失眠，科學用腦加誘導來催眠

治糖先治心，這樣才安心

神經衰弱，音樂幫忙

放鬆心理，減輕疼痛

關懷過度康復難，病人還要好心態

堅定信念，起死回生

第十章 心病還需外藥醫之祕 養護身心的食療處方

祛心火，用百合

莫名煩惱，三七花是個寶

夜晚難眠心煩熱，牛黃清心神自安

抑鬱堵心腎，蓮子來疏通

人到更年喜怒無度，可用酸棗仁來補救

《心寬病自去》

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:www.tushu111.com