

<<精神养生>>

图书基本信息

书名：<<精神养生>>

13位ISBN编号：9787200046823

10位ISBN编号：7200046825

出版时间：2002-10

出版时间：北京出版社发行处

作者：申全宏

页数：161

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>

<<精神养生>>

前言

人人都希望健康，但许多人对健康的理解往往止于躯体功能正常。世界卫生组织把健康定义为身体、精神和社会福利上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和身体虚弱。要成为一个真正健康的人，不但要躯体无病，而且还要精神愉快、心理健全。精神是指人的意识、思维活动和一般的心理状态，精神养生就是指以积极的、正常的心理状态去适应环境，通过调养心神、舒畅情志等方法，保持人的心理平衡，从而保证身心健康。

精神调养是我国古代养生益寿的主要方法之一，历来受到古代医家及人们的重视。古代养生文献及大量的医书中都记载了丰富多彩的有关精神调养的论述和许多行之有效的调养方法。尤其是中医学宝典《黄帝内经》，提出了较为系统的精神养生理论，如“精神内守”、“清静养神”、“恬淡虚无”、“四气调神”等，都是精神养生的主要观点，并将人体的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，简称七情，认为七情郁结是内伤的主要致病因素。

中医认为“精”、“气”、“神”是人的三宝。“精”为构成人体的物质基础，“气”是生理功能，“神”即是精神，即一切意识、知觉、思维等生命活动的集中体现。

三者相互作用，互为因果，“精充、气足、神全”为健康长寿的根本，“精枯、气虚、神弱”乃是疾病与衰老的重要因素。

随着社会的前进，经济的发展，人类已进入情绪负重的非常时期，目前被列为前三位死因的心血管疾病、恶性肿瘤和脑血管疾病，都与心理紧张、吸烟、环境污染等因素有关。

至于公害病、交通事故、自杀、吸毒、酗酒、饮食过度，更是主要来自心理、社会因素。

所以，重视发展和创新的精神保健及心理疗法显得更加重要。

传统的中医学理论，以诸子百家的学术精华为基础，主张形神相即的整体调摄，总结了许多切实可行的心理疗法，有丰富多彩的实践经验，以此屹立于世界医学之林。

绵延数千年，历久不衰。

在当今高度发达的文明社会，对保护人类的身心健康日益显示出其独特的内涵和光彩。

<<精神养生>>

内容概要

精神调养是我国古代养生益寿的主要方法之一，历来受到人们的普遍重视。

您会静坐凝神吗？

您了解暗示解惑吗？

您知道不知道喜疗、悲疗、思疗、恐疗、怒疗都能治病？

您可曾注意到书法、绘画、跳舞、垂钓都能让您有一个好心情？

本书教您如何以积极、乐观的心态去适应环境。

让您笑口常开，一扫愁云，生活得愉快起来。

<<精神养生>>

书籍目录

序言精神养生的原则1．惜气存精更养神2．形神俱全论调神3．天人相合保精神心情致病的因素1．七情不调伤五脏2．坎坷遭遇勿消极3．多愁善感论固执4．生死离别莫悲伤5．烦躁焦虑犯大忌6．嫉妒能生千万病7．情绪激烈易患病调养精神之诀窍1．怡心养性要平衡2．静思功夫极重要3．顺理修身可制欲4．少思寡欲免劳心精神情感相辅助1．以情制情神志清2．欢笑开怀论喜疗3．哀愁苦楚须悲疗4．悲忧恐怒宜思疗5．精神亢奋要恐疗6．忧思气结可怒疗精神疗法1．心理开导治心病2．静坐凝神定心志3．适度运动健身心4．排遣性情心神乐5．暗示解惑疗效好6．生物反馈顺健康情绪调适之术处世养生的好处休闲生活中的养生不同年龄的精神调养妇女精神养生……

<<精神养生>>

章节摘录

嫉妒，失常的心理满足方式 嫉妒是正常心理的缺点，指对别人在品德、才华、相貌、成就、名声等某些方面超过自己，产生一种英明其妙的不满心理，甚至引起强烈的怨恨情绪和不正当行为。

嫉妒必然影响团结，造成人际关系紧张，既损害他人，又给自己的身心健康带来危害。

嫉妒心重的人，对别人的作为总是不服气，明明自己错了，还强词夺理或推诿于客观原因；对人多疑心，过分敏感，经常认为别人在和自己过不去，造成不必要的误会。

嫉妒产生的“无名火”，使人心情烦躁、心境郁闷，从而降低人体的生理功能，容易导致心理疾病或身体疾病。

如果夫妻间产生了嫉妒心理，也会影响彼此感情的融洽，甚或家庭生活的安定。巴尔扎克就说过：嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受到的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。

嫉妒，有人称之为“奥赛罗综合征”；莎士比亚的《奥赛罗》是一部不朽的悲剧，它描述了勇敢善战的摩尔籍统帅奥赛罗，在获得苔丝狄蒙娜姑娘的爱情，缔结了良缘后不久，因为受到奸人的欺骗与挑拨离间，对爱妻产生了严重猜疑，亲手扼死了苔丝狄蒙娜，造成了千古遗憾的悲剧。

后来，欧洲有的精神科医生就借用这个故事，把因猜疑妻有外遇或失贞而杀妻的行为，命名为“奥赛罗综合征”。这种综合征多发生于那些主观多疑、心胸狭隘、容易激怒、爱吃醋和封建思想较严重的正常人身上或具有嫉妒妄想的精神病人身上。

嫉妒通过刺激痛苦中枢，引起生理改变 生理心理学的研究发现，在人的下丘脑边缘系统及邻近部位，存在着“痛苦”与“快乐”的情绪中枢。嫉妒会刺激痛苦中枢，造成人体内分泌系统的紊乱，肾上腺素分泌增加，消化腺活动下降，肠胃功能失调，外周血管收缩等等，从而，出现相对的躯体症状，如胃痛、背痛、纳少、皮肤及肌肉松弛等。

克服嫉妒方法面面观 正常人的嫉妒心理是可以教育、说服或提高认识来加以纠正的。其方法如下：（1）升华作用 这是克服嫉妒的一种积极形式。人原有的行为或欲望，如果直接表现出来，可能会受到处罚或产生不良后果；但如果将这些行动或欲望导向比较崇高的方向，具有建设性，有利于社会和本人时，这便是升华作用。如有强烈妒忌心理的人，看不惯别人的成就，但理智又不允许他将这种心理表现出来，他可以通过发奋学习，努力工作来试图超过对手。

（2）知己知彼 就是在日常生活和工作中，需及时发现他人的长处和自己的短处，以及他人的不足和自身的优势，做到知己知彼，方能不被“妒虫”侵蚀心灵。

（3）心理置换 即设想被嫉妒者如果是自己最亲近的人，或将自己设想为被他人嫉妒并遭受冷遇和打击的人，尽量去体会这种假想状态时的心情，通过在想像中体验失去爱与被爱的痛苦，意识到嫉妒的恶果，从而达到自我反省的目的。

（4）促膝交谈 夫妻间如相互猜忌，不信任，最好的方法就是双方促膝交谈，消除误会，并怀着共同的愿望和对生活的热爱，培养共同的兴趣，才能相互关心，相互体贴，从而消除嫉妒衍生的温床。

“望梅止渴”的启示 三国时，曹操率领魏军出征，正值炎夏盛暑的中午，烈日当空，士兵们口渴得好像嗓子都要冒烟了，都想到树阴下歇凉，更盼望喝到凉水。曹操看到这种情况，便用马鞭指着前方说：“前面就是一大片梅林。”士兵们一听，想到梅子的酸味，顿时流出了口水，也不感到口渴了，于是部队继续向前，一口气又走了几十里路。

这就是历史上有名的典故“望梅止渴”，其实质也属于暗示疗法。

暗示是人类最简单、最典型的条件反射 暗示，是一种客观存在的心理现象。暗示性以调和在联想过程中产生的心理冲动的直接影响为基础，也是以机体的各种机能、活动和行为

<<精神养生>>

为基础的，通过言语使病人不经逻辑判断，直觉地接受医生灌输给他的观念。

暗示作用不仅影响人的心理与行为，而且影响人体的生理机能。

当刺激来源于外界时，被称做他暗示，如“望梅止渴”；当刺激来源于自身的某种观点、经历或生理变化时，被称做自我暗示，病人的不良的自我暗示，往往导致病情加重。

暗示疗法是运用积极的暗示治疗疾病的一种方法。在日常生活中，暗示作用可能是积极健康的，也可能是消极有害的。

扰乱人的心理、行为以及人体生理机能的消极的暗示作用，常常导致心身障碍、心身疾病。

作为医疗技术中的暗示治疗，指的是运用积极暗示的方式治疗疾病的一种方法。

具体来讲，就是医生通过语言、文字、行为等含蓄、间接的方式，对病人的心理状态产生影响，诱导病人无形中接受医生的治疗性意见或产生某种信念，改变其情绪和行为，以消除心理和躯体障碍。

暗示治疗可以在两种场合下进行：一种是患者不经任何催眠过程而在完全清醒的状态下进行；另一种是先使患者进入催眠状态，然后对其进行暗示治疗。

夕阳无限好，只是近黄昏。有首歌这样唱道：“最美不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是远到的爱……”人过中年后，逐渐步入“黄昏”，开始衰老，这是人类不可抗拒的自然规律，但夕阳又充满着温情，令人流连，让人陶醉。

古往今来曾有许多帝王苦于人生如朝露，多方探求长生不老之术，但都贻笑千古，望洋兴叹。

随着生产力的发展，科技医药卫生事业日臻先进，疾病逐渐被控制，平均寿命日见增长。

“人生七十今不稀”的状况已成现实。

老年人在社会人口中的比例逐渐增大。

所以，了解老年人的生理特征，研究老年人的心理卫生，已日趋重要。

这对于老年人健康地度过晚年，具有积极的社会意义。

老年人的精神状态主要与大脑皮质萎缩有关。人在五十岁以后，脑的重量逐渐减少，可减少160—200克，神经、肌肉功能降低。

据测定，八九十岁老年人尺神经的传导时间比二三十岁的年轻人要慢，简单反应和辨别反应时间都随年老而延长。

视觉和听觉敏锐度下降，触觉和运动觉的灵敏度也下降，腱反射减弱，运动迟缓，神经中枢的兴奋性减低而抑制过程减弱，神经细胞的恢复过程也有所延长。

功能表现在对近事的记忆力减退，但不存在因年老而造成智力下降。

且机械记忆力降低，可以逻辑理解力所代替。

有人对大脑的衰老问题做了多年研究，认为脑细胞衰亡不多，主要是丧失其功能因而造成衰老。

老年心理具有鲜明的特征。人到老年，在生理上刚刚经过了更年期的转折，身体处在一个相对稳定时期；而心理上也刚刚经历一个较大的转变，工作岗位由第一线退到第二、第三线或离休、退休回到家里。

人的思想从动态向静态发展，生活范围从大到小，心理状态也容易从积极状态向消极状态转变。

因而在这个时期，人们的心理特征就一般情况而言是处在一个相对的不适应状态。

分析于下：（1）思想消极，精神空虚。老年人辛苦工作，不辞劳累，整日操劳，在大脑中已形成了一个比较有规律的模式；如果工作环境改变，突然打乱大脑中已经形成的活动规律，重新开始一个新的生活方式，可能会使老年人思想上由积极状态变为消极状态，精神上由有依托变为无依托。

会产生沉默寡言，忧愁思虑，整天闷闷不乐的情绪；急躁易怒，点火就着，为点鸡毛蒜皮小事就会跟儿女、老伴拌嘴生气。

这些不良情绪会引起机体的变化，本来人到老年，随着年龄的增加，人体在生理上、功能上都会有一系列的退行性衰老，对疾病的抵抗能力下降，容易生病，再加上这种不良的精神刺激，可能更会促使已经衰老的机体加快老化的速度。

（2）生活自由，精神松散。人到老年，由于情况的变化，在生活上由紧张状态转向松散状态，由有时间、有任务、有规律的约束转向自由、轻闲、松懈。

如果采取“三饱两倒”的生活方式，长期下去，会产生一种消极情绪，见饭不香，见人话

<<精神养生>>

少，情绪烦躁或因为长久的苦闷，导致忧郁症。

(3) 社交封闭，精神孤独 人到老年，离退休后，从集体的大范围转向家庭的小范围，由接触的人多、事多，变成接触的人少、事少，从而产生一种封闭的感觉，感到不适应。尤其是有些老年人离休前人来人往、宾客满座，离退休后被另眼看待，门庭冷落，精神愈发孤独，社会圈越来越小，严重影响了身心健康。

(4) 情绪波动，精神紊乱 老年人步入衰老之年或多或少会给自己的情绪造成一些波动，这是一种正常的心理现象。

但是如果情绪波动时间过长，从心理学的角度讲，会引起整个心理活动失去平衡，从而引起各组织、器官在生理功能上出现一系列的变化，如动作软弱无力，脸色苍白，心跳加快，血压上升，瞳孔缩小，呼吸频率改变，消化腺活动受抑制等。

甚至会引起血液的黏度和血中的化学成分也发生变化。

这些变化对人的身心健康都会带来不好的影响。

而且由此产生的后果，需要很长时间才可能消除。

如有的老年人因一时性的情绪激动或发怒，使大脑皮层、丘脑下部等掌管全身血管舒缩的中枢处于兴奋状态，引起全身小动脉的持续收缩痉挛，血压升高；同时使具有升压及血管收缩作用的物质儿茶酚胺和肾上腺素皮质激素分泌增多，致使已经变硬变脆的动脉内压力增高，容易在血管薄弱处发生破裂，引起脑出血，而这种现象正是当前诱发中风的一个常见诱因。

……

<<精神养生>>

编辑推荐

“打开书你就是自己的保健医生”，这就是《家庭自助养生》丛书的口号，该丛书对于人们健康的生活大有裨益，而且也间接推广了中国传统文化中的“养生术”部分，让您的生活更为惬意。

本书就是这套丛书中的一本，叫做《精神养生》。

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>