

<<励志丛书-生活中的修养>>

图书基本信息

书名：<<励志丛书-生活中的修养>>

13位ISBN编号：9787546911953

10位ISBN编号：7546911958

出版时间：2010-9

出版时间：夏阳 新疆美术摄影出版社 (2010-09出版)

作者：夏阳 编

页数：202

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>

## <<励志丛书-生活中的修养>>

### 内容概要

人们害羞则面红耳赤，愤怒则血压升高。  
心理活动可以引起生理反应，这种反应甚至立竿见影、如鼓应桴。  
现代研究证明，任何心理活动都会引起生理过程的相应变化，而首先是大脑皮质和皮质下中枢的反应。  
过度的情志刺激，超过了神经系统的调节能力，则会造成神经系统的功能紊乱，从而导致某些器官功能障碍，尤其对心脏的影响最为显著。  
这种不良的、过度的或持续、长期刺激的结果，必然导致心脏或某此器官受到伤害。

<<励志丛书-生活中的修养>>

书籍目录

第一章 精神调摄养生之道1.百病皆由心生2.心理因素与冠心病的关系3.心理因素与高血压的关系4.心理因素与肿瘤的关系5.心理因素与糖尿病的关系6.奥妙的想象疗法7.七情与健康8.心病还得心药医9.情志相胜疗法10.移情与易性疗法11.养性与健康12.养性与心身健康13.养性妙方14.精神调摄养生八字箴言第二章 饮食调理养生之道1.长寿的秘诀——少吃2.康复的绝招——辟谷3.素食——长寿之本4.神奇的叶绿素5.素食的抗癌作用6.自然生食疗法7.素食主义者最富持久力8.饮水亦有学问9.水对人体的作用10.科学饮水11.过量饮水有害12.养生勿忘食疗13.心脏病食谱14.糖尿病（消渴症）食谱15.高血压食谱16.肝脏病食谱17.脾胃病食谱18.肺脏病食谱19.肾脏病食谱20.延缓衰老内服方选21.食物有性味22.饮食有宜忌23.吸烟有损健康24.饮酒福祸相当25.喝茶有益无害26.茶的药用.....第三章 起居调理养生之道第四章 运动和守静养生之道第五章 四季养生防病之道

<<励志丛书-生活中的修养>>

章节摘录

版权页：大量调查表明：要求过高的人格特点是导致冠心病的主要原因，此类人被称为A型性格。其特征是：有强烈的事业进取心，性格顽强，终日不知疲劳，按时间工作。

这种人不善于交友，性情急躁，易激怒，能受委屈，经得起打击，经得起困难和失败的波折。

A型性格的人往往会对事业有所贡献，是典型的冠心病先驱人格表现。

冠心病的发生也与社会心理因素、情绪变化、激动等直接有关。

焦虑、紧张、极端不安的情绪常常诱发心律失常。

焦虑反应严重时表现为：情绪紧张、惶惶不安、自卑感、患得患失、夸大困难，过分注意自己的内脏功能、怀疑自己已患病、很不愉快、双眉紧锁，经常伴有心悸、血管跳动、晕厥感、胸部受压迫感、梗喉或窒息感、消化功能紊乱、月经失调、男性阳痿、严重的睡眠障碍等。

心肌梗死的病人，在陌生工作人员查病房时，发生突然死亡的数字要比一般情况高4倍。

临床观察中发现，有些人心绞痛发作于情绪波动，即心理不平衡时，而并非由于劳累或饱食所致。

药理学研究清楚地证明了心理因素对诱导心血管疾病的作用。

动物实验也证明，刺激动物使之处于焦虑、紧张状态，则心血管可致病理改变。

更严重的刺激，可诱发室颤而导致猝死，这与临床调查相符。

心肌梗死或猝死的患者，多数曾经历过失望、恐惧和过分激动等心理状态。

当患者精神受到刺激，血压、心率、血管弹性扩张系数、血液黏度以及心电图等多项心血管指标当即发生异常变化。

<<励志丛书-生活中的修养>>

编辑推荐

《生活中的修养》：励志丛书。

<<励志丛书-生活中的修养>>

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>