

<<养病先养心>>

图书基本信息

书名：<<养病先养心>>

13位ISBN编号：9787117168717

10位ISBN编号：7117168714

出版时间：2013-3

出版时间：人民卫生出版社

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>

<<养病先养心>>

作者简介

李佩文 博士研究生导师。卫生部中日友好医院中西医结合肿瘤内科专业首席专家，北京中医药大学兼职教授，全国名老中医经验继承工作(师带徒)指导老师、中国中医科学院中医药传承博士后合作导师。

兼任《中华癌症姑息医学杂志》、《实用中西医结合临床》、《中华临床医药》等杂志副主编或编委，中国中医药研究促进会肿瘤专业委员会副会长，世界中医药研究联合会肿瘤专业委员会副会长，中国医师协会中西医结合肿瘤专家委员会指导委员会副主任等职。

曾主持及参加多项科研课题，获得全国中医药科技进步二等奖(1989年)、国家科技进步三等奖(1990年)、美国旧金山第二届世界传统医学大会超人杯一等奖(1995年)、中医药管理局科技进步一等奖(1997年)、国家发明三等奖(1998年)、中华中医药学会科技进步二等奖(2013年)等多项科技奖励。并被卫生部、中华中医药学会、北京市卫生局授予“临床科普首席专家”称号。

主编《中西医临床肿瘤学》《恶性肿瘤术后治疗》等18部专著，以及《恶性肿瘤放化疗调护》《癌症病人吃什么》等科普读物。

<<养病先养心>>

书籍目录

欢欣喜乐益寿年长1．寿命长短费琢磨2．生老病死乃自然3．心理坚强伴你长寿4．心理也致病5．古人心理养生的启示 心理调节非药能及6．心病还要心来除7．癌症是常见病奈何惧哉8．可引起精神症状的内科疾病及药物9．理解万岁10．中医关注调养情志 心情愉悦如此种种11．德高寿长无烦恼12．难得糊涂也逍遥13．傻人多福也长寿14．琴棋书画多爱好15．人生乐趣自己找16．苦闷闲坐会抑郁17．该让位时就让位18．振作精神不消沉19．老汉喜结忘年交20．大怒伤肝别暴躁 起居适时合理安排21．不必恐惧更年期22．适当运动不懒散23．美梦何时能清醒24．午睡时间不过长25．睡觉长短话失眠 食疗药膳养心安神26．食疗药膳不可小看27．核桃像脑又补脑28．莲子养心能安眠29．清肝泻火用菊花30．清心安神吃百合31．茶能清心又安神32．智慧之果说香蕉33．优质蛋白话水产参考文献

<<养病先养心>>

章节摘录

版权页：插图：上帝是公平的，他所给予每个人的或是每个人得到的都大致相近，但是每个人感觉却不同，快乐与否取决于你有没有一个美丽的心境。

有的人体会不到生活的乐趣，整天苦闷闲坐，无所事事，头脑空虚，情绪低落，郁郁寡欢，长吁短叹，甚至认为生不如死，靠吸烟和饮酒打发时光，这种不良情绪有时会把自己推向抑郁症患者的行列。因情绪不佳、苦闷抑郁而带来苦果的事例很多，《红楼梦》中林黛玉生活条件优越却经常以泪洗面，红颜薄命，咯血而亡；楚汉相争，陈平定计挑拨项羽和军师范增的关系，范增余怒苦闷，弃官回家，气死在路上。

在人生漫长的岁月中，抑郁现象难免出现，世界上本来就没有完美的人生，不如意事常八九，磨难会随时发生，精神也会随之波动，这是自然现象，这种心理一时性的抑郁和苦闷只是一种暂时症状，不是“抑郁症”，更不是精神病，有抑郁症状的人不要轻易给自己扣上抑郁症的帽子，但是应当警惕抑郁症状，预防抑郁症的发生。

抑郁症是大脑功能失调产生的精神心理障碍，表现为持久的情绪低落、精神不安、全身不适及睡眠障碍。

其中心境恶劣、忧郁是基本的心理特点，表现为面部表情呆滞、哭丧面容、愁眉苦脸、紧锁双眉、无精打采，常自述乏力不适，但对经常出现症状的部位又查不出器质性病变。

失眠是抑郁症病人的常见现象，入睡难，又早醒，白天昏头昏脑，思维能力下降，又常自卑自责，心境消极，悲观失望，对周围事物不感兴趣，甚至觉得活得没趣。

老年人抑郁症的原因常见如下三点：一是随着年事的提高，老年人会有全身衰老的变化，大脑对外界客观事物的反应也会减弱，情绪、情感等方面也必然有别于年轻时代，比较容易产生消极情绪，前怕狼后怕虎，较少再有敢想敢闯的劲头，稍有困难或者不如意之处，便有焦躁、郁闷和不安，自叹不如当年，现已“日落西山”。

二是老年人体质下降，常伴有老年慢性疾病，这些多年的沉疴痼疾虽无急性发作，不会有生命危险，但也常带来躯体的不适。

有的老人对自身健康过于警惕，在精神上对微小的不通常有“放大体验”，怀疑患了大病或旧病复发，往往小题大做，整天惴惴不安，易发生心理障碍，这也是引起抑郁的“导火线”。

这样的人往往到了医院又检查不出什么严重的躯体器质性疾病，主观感知和临床诊断不一致，久而久之便产生自己“病人膏肓”而医院水平不佳的矛盾心理，甚至产生自己“将不久于人世”的心理，在家闷坐而不再就医。

第三是某些老年人脱离社会，少与人交往。

<<养病先养心>>

编辑推荐

李佩文所著的《养病先养心(好心情与肿瘤康复疗养)》内容涵盖：欢欣喜乐益寿年长、心理调节非药能及、心情愉悦如此种种、起居适时合理安排、食疗药膳养心安神等几个部分。让肿瘤患者明白慢性病七分在养、三分在治，帮助病人放下心理负担、正确面对疾病，调整好心态和饮食起居，配合医生的治疗，勇敢、高质量的生活下去。

<<养病先养心>>

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>