

<<病由心生>>

图书基本信息

书名：<<病由心生>>

13位ISBN编号：9787506294386

10位ISBN编号：7506294389

出版时间：2008-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：徐世杰 主编

页数：198

字数：180000

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>

<<病由心生>>

前言

为什么心脏病会在特殊状态下死亡？
为什么很多人一到秋季的时候就容易莫名的情绪低落？
为什么有些人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？
遇到不愉快的事情，你的胃怎么也会跟着“难过”？
人的悲伤跟镁元素有何关系？
疾病真的是病从口入的结果吗？
千万不要以为天天喝补药，隔天做运动疾病就不会找上你！

生气是自我发泄？

忧郁是自我调节？

如果你这么想，那疾病就都会冲着你来了！

无数个事实正在告诉我们：情绪才是决定一个人身体是否健康的最重要的标准！

在SARS中做过卓越贡献的中国工程院院士钟南山认为：长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。

正常情况下，人体内每天都会产生3000个癌细胞，与此同时，在人的身体里面，又有一些“自然杀伤细胞”专门负责对付癌细胞。

而如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，其体内“自然杀伤细胞”的作用就会下降，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少了，患癌症的几率也就增大了。

而在心理学家分析看来，心理因素之所以会影响身体内脏器官功能，主要是通过情绪活动来实现的，积极的情绪能够对人体活动常起到良好的促进作用，可以提高体力和脑力劳动的效率，使人保持健康；而消极的情绪，如愤怒、怨恨、焦虑、忧郁、恐惧、痛苦等，如强度过大或持续过久，可导致神经活动功能失调，由于情绪的变化引起体内化学物质——交感神经素的改变，进而导致人体大脑功能的改变，并最终引起人体内某些内脏生理功能和病理形态方面的变化。

另外，大量的医学研究也显示，人体76%的疾病也是因为不良情绪而导致的！

我们知道，每个人在现实生活中都会不可避免地产生各种不良的情绪性反应。

人的情绪就像是数学中的正弦曲线，总有高潮和低谷；情绪又像是大海，时而风平浪静，时而呼啸狂怒。

快乐也好，悲伤也罢，如果你会排解，那情绪也会像过眼云烟般转瞬即逝。

可问题是，在很多情况下，面对这些“窝心的、难以诠释”的“疾病”你只能唉声叹气。

怎么办？

难道我们真的只能坐以待毙吗？

其实方法很简单，在本书当中，我们为你揭示世界医学领域的一个新发现——心理神经免疫学，让你对自己的心理情绪有一个全新的了解。

读完本书之后，你会发现，针对种种情绪疾病，你只要掌握其中的要点，自然会“药到病除”。

<<病由心生>>

内容概要

为什么心脏病人在特殊状态下死亡？

为什么很多人一到秋季的时候就容易莫名的情绪低落？

为什么有些人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？

遇到不愉快的事情，你的胃怎么也会跟着“难过”？

人的悲伤跟镁元素有何关系？

疾病真的是病从口入的结果吗？

…… 本书为你揭示世界医学领域的一个新发现——心理神经免疫学，让你对自己的心理情绪有一个全新的了解。

读完本书之后，你会发现，针对种种情绪疾病，你只要掌握其中的要点，自然会“药到病除”。

千万不要以为天天喝补药，隔天做运动疾病就不会找上你！

生气是自我发泄？

忧郁是自我调节？

如果你这么想，那疾病就都会冲着你来了！

无数个事实正在告诉我们：情绪才是决定一个人身体是否健康的最重要的标准！

大量的医学研究也显示，人体76%的疾病也是因为不良情绪而导致的！

本书为你揭示世界医学领域的一个新发现——心理神经免疫学，让你对自己的心理情绪有一个全新的了解。

读完本书之后，你会发现，针对种种情绪疾病，你只要掌握其中的要点，自然会“药到病除”。

<<病由心生>>

作者简介

徐世杰，著名精神学专家，东京大学医学部教授，素有日本“精神学第一人”之称。1935年生于中国台湾，20几岁赴日本东京大学攻读学位，50年来，除了在学术上建树颇丰之外，先后被日本东京大学医学部、台湾中原大学医学部、北京大学等顶级医学院聘为学术顾问，并且被德国总

<<病由心生>>

书籍目录

第一章 身随心动 令人惊讶的猴子试验 快乐明星的离奇死亡 是谁在操控你的情绪 女性是情绪疾病的高危人群 情绪也会感冒 心理疾病时代的危机 影响情绪健康的八大因素第二章 失控的情绪 过度恐惧会危及生命 乐极生悲易发生猝死 思虑太过为健康大敌 疑心太重自寻烦恼 嫉妒心理有损身体 无病生疑, 自找病 情绪过度紧张是百病之源 气急暴怒伤身折寿 过于悲伤影响健康 过度忧愁会早衰早逝 意外受惊可致人猝死第三章 心正才能身正 形神为何要合一 情绪健康的八大指标 为何说“心病还要心药医” 八种方法有效缓解精神紧张第四章 情绪与消化系统 溃疡——都是情绪惹的祸 情绪引发慢性胃炎 情绪闹矛盾, “阑尾炎”跟着来 打嗝也要怪情绪 减肥减出厌食症 心与结肠相牵连第五章 情绪与内分泌系统 糖尿病原来也是一种情绪病 减肥塑身要有好情绪 为何脾气大的人脖子会变粗 不良隋绪会阻碍孩子的身体发育第六章 情绪与神经系统 为什么人越想睡的时候就越难入睡 什么是“情绪性偏头痛” 让你“坐立不安”的焦虑症 历史悠久的“神经衰弱症” 为什么有些人老有怪想法 瘵病和“假药”第七章 情绪与运动系统 情绪引发类风湿性关节炎 精神压力是头痛的元凶第八章 情绪与妇科疾病 经期前的神经质 怎么会突然闭经 痛经, 挥不去的梦魇 越讨厌越难过的更年期第九章 情绪与五官疾病 青光眼, 莫悲伤 角膜溃疡远离不良情绪 视疲劳要保持好情绪 白领人士谨防飞蚊症 心情不佳易患口腔溃疡 耳病与心相通 “过度换气”——哭出来的病第十章 情绪与皮肤 看别人痒, 我也痒 情绪疗法妙治牛皮癣 什么是“鬼剃头” 母爱和皮炎第十一章 情绪和癌症 令人痛心的癌症 癌症患者易产生的心理障碍 患者的心理直接影响癌症的发展 采用情绪支援和行为干预第十二章 心理养生的四大法宝 善良: 心理养生的营养素 宽容: 心理养生的调节阀 乐观: 心理养生的不老丹 淡泊: 心理养生的免疫增强剂第十三章 四季情绪养生 春季养肝重在调理情绪 夏季调养以清静为原则 秋季避免触景伤情 冬季消除烦闷运动最好第十四章 心理养生十九招 心态平衡寿比南山 静志养神休闲养生 情绪乐观百病不生 积极向上永不衰老 调节心理延年益寿 想象畅怀调精怡神 博爱无私健康久久 养性立志颓废不再 发泄悲郁预防生病 嬉笑养生返老还童 舞蹈运动简易养生 管理情绪健康长寿 好学不倦益智健脑 聆听音乐防病延年 书画相宜以动寓静 吟诗咏词有益身心 赏艺习艺延缓衰老 谨记格言保健强身 修身养性利己益寿

<<病由心生>>

章节摘录

第一章 身随心动 是谁在操控你的情绪 很多人喜欢向动物园猴山上的动物丢香蕉，因为抢到香蕉的猴子会向他们摇头摆尾，磕头作揖；还有些人发现，当自己心情不好，将身边的宠物狗骂上一顿时，它必定会战战兢兢地躲在角落里不敢出声，而当自己上前慰抚时，它又会欢快地扑到自己身上撒娇。

和这些动物相比，你也一定还记得这些情景：当自己工作失误被老板痛骂时，你的心情也随之降到了低谷，看什么都不顺眼，认为世界上最倒霉的人就是自己，可当你意外收到朋友的祝福或者鲜花的时饌，你的心情又会变得晴空万里，甚至会喜极而泣。

人的情绪为什么会千变万化？

到底是什么在操控着我们的情绪？

为什么我们会和所有的动物一样，被外界的人或环境所影响？

我们是否可以有效地控制自己的情绪呢？

要想回答这些问题。

我们首先来了解一下“情绪”。

从医学角度来看，“情绪”到底是一个什么呢？

.....

<<病由心生>>

编辑推荐

76%的疾病都是情绪性疾病，管好情绪就是管好健康！

21世纪是心理疾病危机的时代！

长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症！

《黄帝内经》指出：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。

心蔽则百病丛生，心明则神清体健。

医病先医心，后医身，再医未病。

为什么情绪不佳的人容易患溃疡？

（本书第四章） 神经学家发现，当神经异常兴奋时，会影响到胃肠道消化液的分泌，促使胃酸持续增加而产生消化性溃疡。

为什么越想入睡的人就越难以入睡？

（本书第六章） 大脑皮层的高级神经活动有兴奋与抑制两个过程，这两个过程相互交替，形成周而复始的睡眠节律。

如果怕失眠，有可能越怕而使脑细胞越兴奋，从而加重失眠。

“鬼剃头”是怎么一回事？

（本书第十章） 医学专家曾统计过200例斑秃患者，发现25%的患者都有明显的精神创伤或急性焦虑情绪，而22%的人则有不同程度的心理障碍。

由此可见：情绪与斑秃之间有着有紧密的关系。

癌症原来也是情绪病？

（本书第十一章） 中国工程院院士钟南山认为，长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。

正常情况下，人体内每天都会产生3000个癌细胞，与此同时，在人的身体里面，又有一些“自然杀伤细胞”专门负责对付癌细胞。

而如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，其“体内自然杀伤细胞”的作用就会下降，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少，患癌症的几率也就增大了。

<<病由心生>>

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>