

<<性格与疾病>>

图书基本信息

书名：<<性格与疾病>>

13位ISBN编号：9787509101902

10位ISBN编号：7509101905

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李国光、杨璞娜

页数：340

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>

<<性格与疾病>>

内容概要

本书就是遵循上述的整体健康观写出的。
全书分3篇：上篇描述性格的概念及其分类；中篇介绍了高血压、冠心病、糖尿病、消化性溃疡、癌症、精神分裂症等15种常见慢性病和自杀的现代病因观点及防治方法，突出叙述了性格心理因素的作用及其防治；下篇介绍关于性格成因和塑造性格的方法。
本书内容新颖，科学实用，通俗易懂，适合广大群众及专科医师阅读。

<<性格与疾病>>

作者简介

李国光，男，1937年12月生，汉族，湖北人。
1963年毕业于武汉医学院（华中科技大学同济医学院）。
现为华中科技大学同济医学院教授，硕士生导师，从教专业为流行病学与卫生统计学。
中国民主同盟盟员，民盟湖北省委咨询委员会委员，民盟华中科技大学委员会副主任委员和同济医学院支部主委。
担任《中国热带医学》、《大众医学》编委和《长江日报》、《中外妇儿身心保健》特邀撰稿人。
2000年被聘为华中科技大学同济医学院关心下一代工委会教育报告团专家。
湖北省科普作家协会会员。

曾任民盟湖北省委联络委员会副主任委员、武汉市性病医疗机构专业技术资格审定委员会副主任委员、武汉市性病艾滋病学会常委、武汉市防治“非典”指挥部专家组顾问。
1989～1998年担任总理专项基金课题“抗血吸虫再感染抗力规律研究”及卫生部、世界银行贷款中国项目（JPMC）等5个课题负责人，取得了一批重要科研成果并获奖。

<<性格与疾病>>

书籍目录

上篇 性格万花筒 第1章 百家谈性格 第2章 解读性格ABCD 第3章 性格的生理学大观园
中篇 性格与疾病 第4章 高血压病 第5章 冠心病 第6章 脑血管病 第7章 癌症 第8章 糖尿病 第9章 消化性溃疡（胃溃疡、十二指肠溃疡） 第10章 哮喘病 第11章 结核病 第12章 艾滋病 第13章 神经衰弱 第14章 抑郁症 第15章 精神分裂症 第16章 癔症 第17章 阿尔茨海默氏病 第18章 失眠症 第19章 自杀
下篇 性格成因和塑造 第20章 性格成因的透视 第21章 性格的测试方法 第22章 良好性格的塑造

<<性格与疾病>>

章节摘录

书摘六、神经衰弱的预防 (一)加强体育锻炼培养良好性格 "肌肉饥饿是危害现代人健康的祸根"。100多年前,全部工作的94%是靠人们体力劳动来完成的,那时人群中神经衰弱不像现代这样流行。现今随着科学技术的进步,机械化、自动化程度逐渐提高,人们的体力劳动程度越来越低,如果再缺乏体育锻炼,就会使肌肉萎缩,体质变差,健康状况和脑力功能不佳。

临床经验证明,不少神经衰弱患者与长期忽视体育锻炼有一定关系。

体力活动过少,血液在内脏器官淤滞,脑细胞得不到充足的血液和氧气供应,容易出现疲劳,感到头昏脑涨,神经反应性差,大脑的工作效率降低。

如果每天进行适当的体育锻炼,可促进血液循环,增强呼吸,增加氧的消耗,促进新陈代谢,增强体质,促进健康。

健康的精神有赖于健康的身体。

可想而知,缺乏体育锻炼、体弱多病的人,怎么会有愉快的心情、充沛的精力呢?很显然,这是不可能的。

体育活动时,与肌肉运动有关的脑细胞处在兴奋状态,使大脑皮质管理思维的神经组织得到了休息,有利于缓解脑力疲劳。

运动还能锻炼神经系统对于疲劳的耐受能力和对外界环境的适应能力。

这是因为运动训练加强了大脑中供应能量的高磷酸化合物的再合成过程,从而保证了大脑的正常功能,并使疲劳延期出现。

由于活动促进血液循环和呼吸,脑细胞也可得到更多的氧气和营养物质的供应。

代谢加速,大脑的活动也就灵活起来,工作效率就会提高。

美国有人研究发现,运动员的神经细胞衰老的趋向不明显,锻炼有助于推迟和减轻随衰老过程发展而出现的大脑迟钝、记忆力降低现象。

运动时心情愉快,愉快的情绪又对消除大脑和身体疲劳、恢复脑的工作效率起着良好作用。

经常参加体育锻炼,可提高神经细胞的反应性和灵活性,使思维敏捷,大脑的指挥功能熟练和稳定,动作迅速准确灵活。

例如优秀的乒乓球运动员在比赛时,往往眼明手快。

除了眼和手的锻炼之外,更准确地说,还在于他们神经系统功能得到锻炼,从而提高了各种动作的准确性、协调性、敏捷性和灵活性。

参加适当的运动,必然要引起肌肉收缩。

肌肉收缩会产生一种信号,通过脊神经上行传导到脑于网状结构,再到大脑皮质引起神经兴奋。

由于经常参加运动,可使肌肉收缩而不断地产生一种良性有节奏的刺激,使大脑皮质经常接受这种良性有节奏的信号(皮质活动常取决于皮质下的神经冲动)。

这样就大大提高了大脑皮质细胞的活动能力,使人更加富有活力。

此外,每天有适量的运动,还能促进良好的睡眠,提高机体的免疫功能,增强心肌的肌肉和功能,加快血液流速,从而大大改善大脑、心脏本身和全身的血液循环,促进消化器官功能,加快新陈代谢的进行,使体质健壮,精力充沛,从而减少神经衰弱等慢性病的发生。

坚持体育锻炼,对消除性格缺陷,塑造健全的性格具有很好的效果。

体育锻炼通过神经、内分泌、肌肉、血液循环、呼吸运动等生理机制的有效调节,锻炼者对环境适应的增强,对运动强度耐力的提高等过程,自然对情绪、理智、态度和意志这四项性格特征进行了锻炼,因此,体育锻炼可从根本上塑造良好的性格,降低神经衰弱的易患危险。

(二)善于应付精神刺激保持心态平衡 人总是生活在一定的社会环境,社会心理因素刺激是无处不在的。

当这些刺激作用于人体的时候,人是怎样应付的呢?首先是心理应付(应答),它可以减少刺激对人体的伤害性。

心理应付包括情感、认知和行动三个方面。

第一,当我们面临困境时,会产生焦虑、愤怒等情感反应;当我们惊悉亲人丧亡时,会嚎啕大哭,

<<性格与疾病>>

这些属于情感范畴的心理应付。

心理学家认为，面临强烈精神刺激，不要过度克制自己的感情，强行遏制是有害的。

但人应当学会把自己的感情控制在适当的限度之内，轻易动怒，长期悲痛，肯定不是好的应付方式。

第二，人是有理性的动物，能够从认识的水平上去对付精神刺激，这是认知范围的应付。

有许多谚语和格言劝导我们要有理性，如"人死不能复生"，那是使人认识到不要过于悲痛，因为悲痛无济于事；至于"化悲痛为力量"，则更进一步要求人们去做一些有益的事以告慰死者；"君子动口，小人动手"那是提醒人们不要采取过激的行为；"将心比心，以心换心"，则是使当事人能设身处地，站在对方的地位上考虑问题。

"心急吃不了热豆腐"，告诫人们要从容行事，欲速则不达；"鲍丁解牛，游刃有余"，是说做事，尤其是较艰巨的工作，要讲策略，使劲上攸着点，等等。

第三，经过认知，是采取行动。

矛盾既已发生，总得去解决。

摆事实讲道理，这是方式之一；求大同，存小异，也是一种方式。

至于因为受了刺激而发愤图强，则也是值得提倡的方式。

但是，也有人一不如意，就猛吸烟，乱喝酒，或者是闷头睡觉，这是另一种行为应付方式，其结果则是可想而知的。

有人没有那个金刚钻，却偏要揽这瓷器活，自然是吃力不讨好，造成心理很大压力。

每个人都有各自的心理应付方式。

有的人应付得好，则大事化小，小事化了；而有的人应付得不好，则常常引起身体的各种不适等，久之就会导致神经内分泌功能紊乱。

P209-211

<<性格与疾病>>

媒体关注与评论

书评世界卫生组织（WHO）在宪章中提出健康的新概念：健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体的、心理的和社会适应能力的完好状态。

“身体、心理和社会适应”这健康内涵中三要素，“心理”是关键要素，它是“身体（生理）”和“社会（环境）”两者之间的“桥梁”和“纽带”——心理健康会使个体具有良好的社会适应性，良好的社会适应性会维护身体健康；心理健康不仅减少患病危险性，患病后，健康的心理有可促进康复。

<<性格与疾病>>

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>