

<<中老年心理保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年心理保健>>

13位ISBN编号：9787810528825

10位ISBN编号：7810528823

出版时间：2004-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：汪元宏 主编

页数：314

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>

<<中老年心理保健>>

内容概要

本书是为适应中中老年心理保健的需要而作的。中老年是一个特殊的群体，过去对中老年人的健康问题多着眼于生理方面，对他们的心理问题关注不多。但随着社会的不断发展和进步，随着人们生活水平的提高，中老年心理保健日益引起广泛的关注。在现实生活中，中老年这一特殊的年龄阶段，有着其自身特殊的心理问题，如果不注意科学地调适，会严重影响这一群体的身心健康。通过普及心理保健知识，有助于促进中老年的心理健康，从而为其生理健康奠定基础。正是出于这样的目的，笔者结合自己长期从事中老年期的心理特点及实际生活中常见的心理冲突，撰写了本书。希望能对中老年同志的心理保健有所帮助。

<<中老年心理保健>>

书籍目录

一、心理卫生概述 (一) 古代中西方心理卫生思想的产生与发展 (二) 心理卫生活动和科学的产生与发展 (三) 心理卫生运动对社会生活的重大影响 (四) 当代的心理卫生形势简析二、心理健康与身体健康 (一) 心理因素与疑病症 (二) 心理因素与猝死 (三) 心理因素与疾病的发生发展 (四) 心理因素与疾病的治疗效果 (五) 心理因素与寿命长短 (六) 精神压力与心身疾病的产生 (七) 性格特征与冠心病 (八) 精神因素与高血压病 (九) 精神因素与高血压病 (十) 良好心理与抗癌防癌 (十一) 精神忧郁症与身体不适 (十二) 心理免疫与防病治病 (十三) 心理健康的一般标准 (十四) 调适心情, 健身健心的主要方法三、运动与心理保健 (一) 运动对心理健康的促进作用 (二) 步行是中老年最合适的身心保健运动 (三) 慢跑防癌的精神作用 (四) 运动抗癌的心理效应 (五) 运动可防治抑郁症 (六) 效游运动可治疗“心理疲劳” (七) 玩游戏可健脑养神 (八) “脑运动”可预防老年痴呆症 (九) 多做手指运动可健脑益智 (十) 深呼吸运动有利于心理保健 (十一) 打太极拳能健身健心 (十二) 登山运动有益身心健康 (十三) 中老年人如何科学利用跑步促进心理保健 (十四) 步行促进身心健康的三种方法四、饮食与心理保健五、药物与心理保健六、日常行为心理保健七、中年期的心理保健八、老年期的心理保健主要参考文献后记

<<中老年心理保健>>

章节摘录

1. 乐于助人，广施爱心今天，研究人体健康与长寿的专家们认为，人欲健康长寿，除了经常运动，注意饮食均衡、起居规律外，还要乐于助人，善施爱心。研究者发现，乐于奉献，助人为乐，与人为善者经常处于良好的心理状态，对人体有特殊的保健功效。

这就证明我国古代关于“养生必先养神，大德必得其寿”的道德养生理论是极其正确的。的确，心地善良，乐于助人，严于律己，谦让仁慈，内心排除了私心杂念，自然心理平衡，心境愉悦，使身体内分泌平衡和免疫水平提高，从而有益于身心健康。

乐于助人、爱心常在者，能使身体健康、益寿延年，这点已被现代科学研究所证实。美国密歇根大学调查研究中心的科学家通过十多年观察社会中人际关系对死亡率的影响发现，在公益事业中做好事可以使人减轻身心压力，从而对健康有益。

研究人员通过对数千人的长期观察发现，经常参加社会公益事业的人要比那些不愿参加社会服务、缺少朋友和交往的人长寿。

造成这种情况的原因是，帮助他人和社会做好事，可以使你得到社会给予的积极评价、得到他人的感激和喜爱，由此产生的温暖和喜悦有助于免除精神紧张。

多做好事对人的免疫系统十分有益，因为心情、大脑和免疫系统是紧密相连的，人心理活动直接影响内脏的生理与病理活动。

乐于为他人服务，常做好事的人，人际关系良好，其机体内血压、激素及其他生理生化物质都处于平稳状态。

一些医学专家还指出，人通常在遇到情绪压抑时，机体会分泌出一些导致压力的化学物质，这些化学物质会使人体胆固醇的含量增加，进而引起心脏病、高血压或抑制免疫功能。

助人者则可使情绪的压力得以舒展而感到平静和轻松。

人在做了好事之后所感受到的自尊、自信、平静、轻松的情绪反应，恰与人体受到压力时心跳、气急、器官功能失调、对疼痛格外敏感等反应完全相反。

<<中老年心理保健>>

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>