

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

心理障碍

调 养 与 护 理

主编 刘 莺

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

心理障碍调养与护理

主 编 刘 莺

副主编 马滴滴 王平南 李晓屏

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理障碍调养与护理/刘莺主编. -北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-975-6

I. 心… II. 刘… III. ①心身障碍-护理-问答②心身障碍-保健-问答 IV. R749.92-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11507 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北欣航测绘印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 188 千字

印 张: 10.25

版 次: 2005 年 4 月第 5 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN7-80089-975-6/R·972

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

目 录

异常心理活动

1. 摆脱苦恼的途径有哪些? (1)
2. 什么是“下岗综合征”? (3)
3. 如何调适下岗职工的心理,消除下岗综合征? (5)
4. 下岗职工应克服哪些心理障碍? (6)
5. 他雇人杀人为哪般? (7)
6. 如何消除嫉妒心理? (8)
7. 如何面对嫉妒? (9)
8. 嫉妒姐姐如何是好? (10)
9. 他为何因青春痘而自杀? (11)
10. 自卑是如何产生的? (11)
11. 怎样砸碎自卑的枷锁? (13)
12. 孩子的自卑有哪些表现? (13)
13. 如何消除孩子的自卑心理? (14)
14. 受挫后有哪些心态变化? (15)
15. 应该如何面对失败? (16)
16. 当受到不公平待遇时应怎么办? (16)
17. 他为什么恼火别人说他老? (17)
18. 如何克服“灰色心理”? (18)
19. 她成功了,为什么缺少快乐? (18)
20. 如何调节成功后的心理? (19)

21. 如何消除贪婪心理? (20)
22. 如何有效地防止激情犯罪? (21)
23. 如何消除愤怒? (22)
24. 在突如其来的打击面前如何心理自救? (23)
25. 怎样摆脱小烦恼? (24)
26. 日常生活松弛法有哪些? (24)
27. 如何创造良好心境? (25)
28. 他为什么退休后衰老那么快? (26)
29. 离退休后如何安排生活? (27)
30. 老年丧偶如何调适心理? (27)
31. “老天真”好吗? (28)
32. 颜色对情绪有何影响? (29)
33. 怎样运用颜色治疗心理疾病? (30)

神经症

34. 从林妹妹谈起,什么是抑郁性神经症? (32)
35. 对待抑郁性神经症应持怎样的态度? (33)
36. 治疗抑郁性神经症有哪些方法? (33)
37. 如何选择音乐来治疗抑郁性神经症? (34)
38. 锻炼身体能否治疗抑郁性神经症,怎样进行锻炼?
..... (35)
39. 怎样对抑郁性神经症患者进行护理? (36)
40. 他为什么对学习不感兴趣? (37)
41. 怎样预防青春期抑郁性神经症? (38)
42. 如何对待患抑郁性神经症的儿子? (39)
43. 他为什么一到周末就感到非常心烦? (40)
44. 她为什么一到冬天心情就变坏? (40)

45. 冬季抑郁症患者应注意什么?	(41)
46. 她笑咪咪地向医生诉说自己的不适,是真有病吗?	(41)
47. 怎样治疗隐匿性抑郁性神经症?	(42)
48. 开朗的老者为何自绝?	(42)
49. 老年抑郁性神经症患者用药时应注意些什么?	(43)
50. 怎样才能走出抑郁性神经症的阴影?	(44)
51. 什么是恐怖性神经症?	(45)
52. 对恐怖性神经症的病人如何护理?	(45)
53. 她为什么总担心自己得了不治之症?	(46)
54. 怎样使她生活得更好?	(47)
55. 为什么神经衰弱者容易得“疑病症”?	(48)
56. 怎样运用森田疗法治疗疑病症?	(48)
57. 怎样克服社交恐怖症?	(49)
58. 他为什么害怕女同学?	(50)
59. 怎样使他(她)轻松自如地与异性交往?	(51)
60. 如何纠正她的毛病?	(52)
61. “沉默”真的是金吗?	(53)
62. 对压抑性神经症应该怎样进行心理调治?	(53)
63. 什么是强迫症?	(54)
64. 怎样为强迫症患者解套?	(54)
65. 如何运用厌恶疗法?	(56)
66. 什么是矛盾意向疗法?	(56)
67. 如何对强迫症患者进行心理护理?	(57)
68. 什么是癯症?	(58)

-
69. 如何护理癯症病人? (58)
 70. 治疗癯症的心理方法有哪些? (59)
 71. 怎样运用暗示疗法治疗癯病? (60)
 72. 什么是焦虑性神经症? (60)
 73. 对焦虑性神经症如何进行心理治疗? (61)
 74. 他为什么越怕睡不着就越睡不着? (62)
 75. 如何消除预期焦虑, 安然入睡? (63)
 76. 如何摆脱焦虑? (63)
 77. 如何护理焦虑性神经症? (64)
 78. 怎样练习肌肉放松法? (65)
 79. 如何预防神经性厌食症的发生? (66)
 80. 如何对神经性厌食症患者进行心理治疗? (67)
 81. 何谓神经性贪食症? (68)
 82. 如何调治神经性贪食症? (68)
 83. 神经衰弱有什么表现? (69)
 84. 神经衰弱的治疗方法有哪些? (70)
 85. 如何对神经衰弱进行心理治疗? (71)
 86. 怎样防止老年人的神经衰弱? (72)
 87. 无聊也是病吗? (72)
 88. 怎样从无聊空虚中解脱出来? (73)
 89. 失眠有哪些原因? (74)
 90. 怎样从失眠的痛苦中解脱出来? (75)
 91. 失眠患者如何自我催眠? (76)
 92. 正确的睡眠观有哪些格言? (77)
 93. “被窝小气候”对睡眠有影响吗? (78)
 94. 敷脐疗法能治失眠吗? (79)

95. 失眠的饮食疗法有哪些? (80)
96. 失眠患者如何做耳廓按摩? (81)
97. 老年睡眠障碍的心理因素有哪些? (82)
98. 怎样防止老年人的失眠? (83)

人格障碍

99. 癔症型人格障碍有什么表现? (85)
100. 如何纠正癔症性人格的不良人格特征? (86)
101. 偏执型人格障碍有哪些特征? (87)
102. 他为什么会从猜疑到杀人? (88)
103. 应怎样防止悲剧的发生? (89)
104. 他为什么“狗咬吕洞宾, 不识好人心”? (90)
105. 如何治疗偏执型人格障碍? (90)
106. 分裂型人格有哪些表现? (91)
107. 他小小年纪为什么不合群? (92)
108. 怎样使他走出封闭圈? (93)
109. 从“水仙花症”谈起, 自恋型人格障碍有什么表现?
..... (94)
110. 自恋型人格障碍怎样进行心理治疗? (95)
111. 被动攻击型人格障碍有什么样的特征? (96)
112. 如何纠正攻击型人格障碍病人的攻击行为? (97)
113. 他为什么要攻击每一个与之接近的人? (98)
114. 怎样纠正他的攻击行为? (98)
115. 什么是强迫型人格障碍? (99)
116. 如何治疗强迫型人格障碍? (99)
117. 他为什么总想当隐士? (100)
118. 回避型人格障碍的形成原因有哪些? (101)

119. 如何治疗回避型人格障碍? (102)
120. 她为什么要转学? (103)
121. 怎样治疗依赖型人格障碍? (104)

意志行为异常

122. 从百万富翁瞬间变成了流浪者谈何谓毒瘾? ... (105)
123. 吸毒成瘾的原因有哪些? (106)
124. 对吸毒者怎样进行家庭调治? (106)
125. 吸烟上瘾有何表现? (107)
126. 怎样戒烟? (107)
127. 有哪些按摩方法可解除烟瘾? (108)
128. 嗜酒成瘾有哪些特征? (109)
129. 对嗜酒成性者应采取什么样的方法治疗? (109)
130. 如何按摩治疗醉酒者? (110)
131. 解酒水果的调配方法有哪些? (111)

性心理障碍与异常

132. 面对妻子他为何总是尴尬? (113)
133. 什么叫阳痿? (114)
134. 什么是精神性阳痿? (115)
135. 精神性阳痿常见于哪些男性? (115)
136. 精神性阳痿心理治疗遵循的原则是什么? (116)
137. 精神性阳痿如何治疗? (117)
138. 如何用双人快速方法治疗精神性阳痿? (118)
139. 阳痿的饮食疗法有哪些? (119)
140. 面对妻子他不知所措谈早泄? (120)
141. 治疗早泄的食疗方有哪些? (121)
142. 什么叫不射精? (121)

143. 不射精如何治疗?	(122)
144. 他上班为何老走神?	(122)
145. 何谓频发遗精?	(123)
146. 遗精应如何治疗?	(123)
147. 遗精的饮食疗法有哪些?	(124)
148. 何谓性乐高潮障碍?	(125)
149. 性乐高潮障碍如何治疗?	(125)
150. 她为什么给丈夫开“绿灯”?	(126)
151. 女性性欲低下的原因有哪些?	(127)
152. 女性性欲低下可以采用什么方法治疗?	(128)
153. 什么是性冷淡?	(128)
154. 影响人性欲的原因有哪些?	(129)
155. 导致性冷淡的原因有哪些?	(130)
156. 性冷淡吃什么好?	(131)
157. 改善性生活的方法有哪些?	(132)
158. 何谓性欲亢进?	(134)
159. 如何防治性欲亢进?	(134)
160. 女子性梦是不贞吗?	(135)
161. 什么是经前紧张症?	(135)
162. 经前紧张症的病因有哪些?	(136)
163. 经前紧张症如何防治?	(137)
164. 年轻的她为何自杀?	(138)
165. 何谓月经期心身综合征?	(139)
166. 如何预防月经期心身综合征?	(139)
167. 什么是更年期?	(139)
168. 女性更年期的心理特征有哪些?	(140)

-
169. 更年期的性心理有哪些变化? (140)
170. 她为何突然有些奇怪的举动? (142)
171. 什么是更年期神经症? (142)
172. 更年期神经症如何施治? (143)
173. 从女工程师自杀谈何谓更年期忧郁症? (143)
174. 更年期忧郁症如何治疗? (144)
175. 什么是更年期综合征? (144)
176. 女性更年期综合征如何调治? (145)
177. 更年期如何进行饮食调护? (146)
178. 什么是性变态? (147)
179. 什么是同性恋? (148)
180. 现代社会如何看待同性恋? (148)
181. 同性恋产生的原因有哪些? (149)
182. 如何防治同性恋? (149)
183. 她为何总幻想与大明星发生性关系? (150)
184. 什么是性幻想? (150)
185. 性幻想如何治疗? (151)
186. 同学的爸爸为何对她有非分之想? (151)
187. 什么是恋童癖? (152)
188. 如何防治恋童癖? (152)
189. 什么是恋亲癖? (153)
190. 怎样帮助有恋母情结的丈夫? (153)
191. 他为何老偷一些稀奇古怪的东西? (154)
192. 如何纠正恋物癖? (154)
193. 他为何当众脱下裤子? (155)
194. 什么是露阴癖? (156)

195. 露阴癖如何防治?	(156)
196. 什么是强奸?	(157)
197. 遭强暴后的女孩该怎样做?	(158)
198. 遭强暴的女孩怎样走出心灵的阴影?	(158)
199. 文质彬彬的他为何做出如此“下流”之事?	(159)
200. 何谓窥淫癖?	(160)
201. 窥淫癖的产生原因有哪些?	(160)
202. 如何对待患有窥淫癖的孩子?	(161)
203. 窥淫癖怎么纠正?	(163)
204. 他为何老是迷恋女性服装?	(163)
205. 什么是异装癖?	(164)
206. 异装癖成因有哪些?	(164)
207. 异装癖如何治疗?	(165)
208. 何谓手淫,如何正确看待手淫?	(165)
209. 如何防范和治疗手淫?	(166)
210. 她为何总认为丈夫是“脏”的?	(167)
211. 什么是性洁癖?	(168)
212. 性洁癖有哪几种类型?	(168)
213. 如何预防性洁癖的发生?	(169)
214. 如何治疗性洁癖?	(169)
215. 爱情具有哪些心理特征?	(170)
216. 怎样克服爱情生活中的猜疑心理?	(171)
217. 何时打开爱情的闸门较适宜?	(171)
218. 早恋是否有危害?	(172)
219. 恋爱成败的心理因素有哪些?	(173)
220. 她为何屡恋屡不成功?	(174)

221. 面对不道德的求爱者,她如何从感情漩涡中跳出来? (175)
222. 怎样摆脱失恋的痛苦? (176)
223. “西施”是怎样从“情人”眼里出来的? (178)
224. 独自一人时,她为何郁郁不欢? (178)
225. 感情淡漠的原因主要有哪些? (179)
226. 感情淡漠怎样调节? (180)
227. 怎样走出“喜新厌旧”的性爱怪圈? (181)
228. 对再婚家庭构成严重威胁的心理障碍有哪些?
..... (181)
229. 再婚夫妻如何消除心理障碍? (182)

儿童心理问题

230. 什么是口吃症? (184)
231. 对患有口吃毛病的孩子,我们将如何对待? (184)
232. 如何纠正口吃? (185)
233. 活泼可爱的依依怎么变成了一语不发的孩子?
..... (186)
234. 什么是缄默症? (187)
235. 哪样的孩子易患缄默症? (188)
236. 缄默症的病因有哪些? (188)
237. 如何引导她开口? (189)
238. 3岁的皓皓怎么还不会说话? (190)
239. 何为言语发育迟延症? (191)
240. 言语迟延症有何表现? (191)
241. 患了言语迟延症孩子的家长应该如何帮助他?
..... (191)