

心理咨询丛书

YANGSHENG
BAOJIAN

XINLI ZIXUN SHOUCE

养生

保健



● 养生心理咨询

人体哪三大“特区”要保健

● 抗衰老心理咨询

为什么女性比男性寿命长

● 减肥增肥心理咨询

肥胖症有哪些特点

● 性保健心理咨询

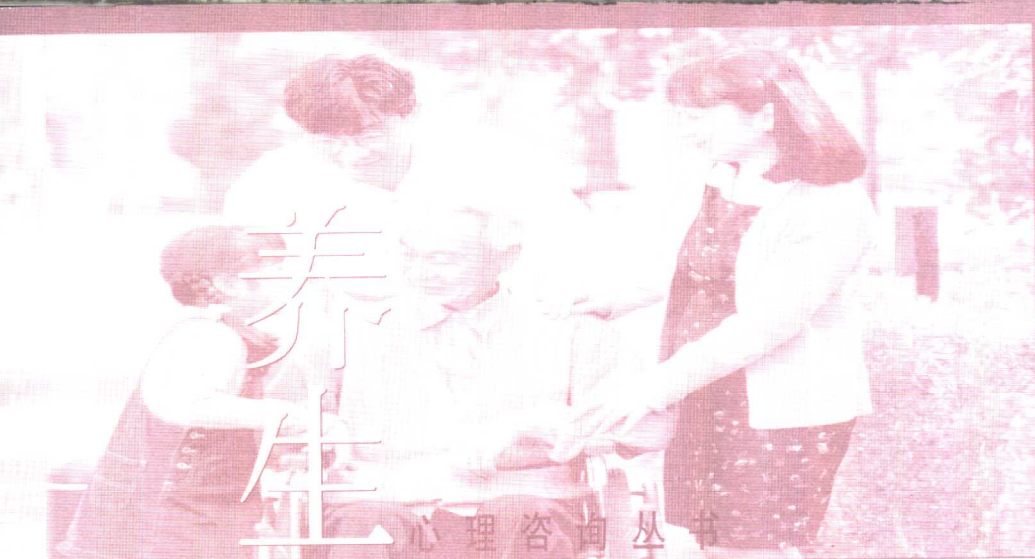
● 疗疾心理咨询

自我心理调适

心理咨
询手册

辛 泉 编著

华 文 出 版 社



养生

心理咨询丛书

保健

心理咨询手册

华文出版社

养生保健心理

咨询手册

辛 泉 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健心理咨询手册/辛泉编著. - 北京: 华文出版社, 2002. 12

ISBN 7-5075-1423-4

I. 养… II. 辛… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093496 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010) 63086663 (010) 83086853

新华书店经销

深泽县利民印刷有限公司印刷

880 × 1230 32 开本 9.75 印张 210 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 00001 - 10000 册

定价: 16.00 元

内 容 提 要

在生活快节奏的今天,我们常常容易身心疲惫,同时随着年龄的增长,身体各个器官以及精神在退化。如何延缓这种老化,如何用最简单的方法消除疲劳,永葆青春活力?本书将全面、系统地告诉您养生保健的心理秘诀和焕发青春的效力,以最大限度地开发健康和长寿潜能。全书共分养生、精经症、抗衰老、减肥增肥、性保健、疗疾、心理调适七个部分,汇集了有关保健养生的最有效和最新的心理知识,那些接受本书建议的人至少会增加 20 年健康的寿命。

本书是国内第一本养生保健心理咨询书,条分缕析,内容详尽,实用性强。翻阅本书,您将走进健身保健的新世界,品味源源不断的青春饮剂。

说明:本书中提到的各种中西药剂,应在医生指导下服用以免发生不良的后果。

目 录

I 养生心理咨询

●为什么心理养生是健康的主题	(1)
●心理健康者应具有哪些特点	(2)
●心理健康与情绪有何关系	(3)
●什么是心理年龄	(4)
●怎样养魂	(5)
●怎样养魄	(7)
●怎样养意	(8)
●怎样养志	(10)
●怎样养神	(12)
●怎样进行四气调神	(14)
●什么是益气血养神	(16)
●健康性格有哪些表现	(18)
●人格完整有哪些标准	(19)
●怎样衡量青少年心理的健康	(20)
●衡量青春期心理健康有哪些标准	(21)
●青年人心理成熟有哪些标准	(23)
●中年人心理健康有哪些标准	(24)
●老年人心理健康有哪些标准	(24)

●长寿者具备哪些心理特点	(25)
●怎样掌握人体生物钟确定作息和保健的最佳时间	(26)
●为什么“FUN”的生活方式将成为时髦	(27)
●保持精力旺盛有哪些秘诀	(28)
●什么是令人烦忧的不健康思维	(30)
●不良情绪与心脏病有何关系	(31)
●上班族的健康术	(32)
●怎样别让“办公室综合征”缠身	(33)
●为什么投资健康要选好“健康点”	(34)
●怎样播洒情感促进健康	(34)
●为什么健康主要来自你本人	(35)
●为什么心理健康最重要	(36)
●人体哪三大“特区”要保健	(37)
●怎样看护自己生命的时段	(38)
●为什么道德健康益智强身	(38)
●脑力劳动者应注意哪些问题	(39)
●怎样关注人体的“负营养”	(40)
●怎样进行心脏保健	(41)
●怎样掌握三围的理想尺寸	(42)
●怎样运用八段锦消除疲劳	(42)
●为什么乐观比什么都管用	(42)
●经络养生有哪些学问	(43)
●心理养生有哪些新概念	(44)
●怎样从自身修养中构筑精神健康	(44)
●怎样保持最佳状态的生活方式	(45)

II 抗衰老心理咨询

●为什么女性比男性寿命长	(47)
--------------------	------

●什么是长寿百岁法	(48)
●无病长寿有哪些法则	(49)
●为什么抗衰老需从儿童时期开始	(50)
●静默与健康有何关系	(51)
●情绪与健康有何关系	(51)
●七情与健康有何关系	(53)
●愤怒与健康有何关系	(54)
●生闷气与健康有何关系	(55)
●嫉妒与健康有何关系	(55)
●怨恨与健康有何关系	(57)
●遗传与长寿有何关系	(58)
●呼吸与长寿有何关系	(59)
●血液与长寿有何关系	(60)
●瘀血与衰老有何关系	(61)
●心率与寿命有何关系	(63)
●肝脏与长寿有何关系	(64)
●核酸与长寿有何关系	(65)
●脑重量与衰老有何关系	(66)
●脑老化与长寿有何关系	(67)
●动脑与长寿有何关系	(69)
●体温与长寿有何关系	(70)
●体形与寿命有何关系	(72)
●身高与长寿有何关系	(73)
●胖瘦与长寿有何关系	(74)
●生物钟与长寿有何关系	(76)
●免疫与衰老有何关系	(77)
●黄金分割律与养生益寿有何关系	(78)
●生活规律与长寿有何关系	(79)
●睡眠与长寿有何关系	(80)

●不良习惯与健康有何关系	(84)
●吸烟与健康有何关系	(85)
●饮酒与健康有何关系	(86)
●紧张与长寿有何关系	(88)
●懒惰与衰老有何关系	(89)
●勤快与抗衰老有何关系	(89)
●社交与健康有何关系	(90)
●休闲与健康有何关系	(91)
●读书与健康有何关系	(92)
●背诗与长寿有何关系	(93)
●闹静相宜与长寿有何关系	(94)
●旅游与健康有何关系	(95)
●聊天与健康有何关系	(96)
●垂钓与健康有何关系	(98)
●下棋与健康有何关系	(99)
●书画与健康有何关系	(100)
●哼唱与健康有何关系	(100)
●记日记与健康有何关系	(101)
●打盹与健康有何关系	(102)
●打鼾与健康有何关系	(103)
●充实与健康有何关系	(104)
●稳重与长寿有何关系	(105)
●姿势与长寿有何关系	(106)
●接吻与健康有何关系	(107)
●拥抱与健康有何关系	(107)
●打哈欠与健康有何关系	(108)
●伸懒腰与健康有何关系	(109)
●文化素质与长寿有何关系	(109)
●生活节奏与长寿有何关系	(111)

●人间真情与人体健康有何关系·····	(112)
●爱与健康有何关系·····	(113)
●婚姻与寿命有何关系·····	(114)
●为什么喜新厌旧要减寿·····	(115)
●生育与衰老有何关系·····	(115)
●职业与长寿有何关系·····	(116)
●振动与健康有何关系·····	(117)
●着装与健康有何关系·····	(119)
●“大哥大”与人体健康有何关系·····	(120)
●操作电脑与人体健康有何关系·····	(121)
●牙齿与长寿有何关系·····	(122)
●咀嚼与寿命有何关系·····	(123)
●运动与长寿有何关系·····	(124)
●步行与健康有何关系·····	(126)
●武术与健康有何关系·····	(126)
●游泳与健康有何关系·····	(127)
●骑车与长寿有何关系·····	(128)
●爬楼梯与健康有何关系·····	(129)
●健身球与健康有何关系·····	(130)
●太极拳与健康有何关系·····	(131)
●气功与长寿有何关系·····	(132)
●耳功与健康有何关系·····	(134)
●跳舞与健康有何关系·····	(134)
●为什么常泡舞厅有损健康·····	(136)

Ⅲ 减肥增肥心理咨询

●怎样掌握标准体重计算方法·····	(139)
●肥胖症有哪些特点·····	(140)

●怎样正确区别胖与瘦	(140)
●怎样区别皮下肥胖与内脏肥胖	(142)
●肥胖有哪些类型	(143)
●肥胖与遗传有何关系	(144)
●肥胖与糖尿病有何关系	(144)
●肥胖与高脂血症有何关系	(145)
●肥胖与心脑血管疾病有何关系	(145)
●肥胖与月经失调有何关系	(146)
●为什么运动能防止肥胖	(146)
●过多地看电视会使人发胖吗	(147)
●患了肥胖症的应掌握哪些运动项目	(147)
●怎样掌握减肥中药(中成药)	(148)
●什么是针灸减肥	(152)
●什么是“耳穴疗法”减肥	(153)
●什么是体操减肥	(155)
●什么是物理减肥	(157)
●什么是饮食减肥	(161)
●为什么游泳是减肥健美的好项目	(162)
●为什么跳舞也能够减肥	(164)
●怎样掌握自行车减肥法	(164)
●怎样掌握网球减肥法	(166)
●怎样掌握跳绳减肥法	(170)
●怎样掌握交叉运动减肥法	(173)
●怎样掌握爬楼梯减肥法	(174)
●怎样掌握减肥健美三环功	(175)
●按摩减肥术的特点	(177)
●脊柱与形体美有何关系	(178)
●怎样改变消瘦体形	(179)
●增肥饮食有哪些秘诀	(181)

●什么是增肥的灵丹妙药	(183)
-------------------	-------

IV 性保健心理咨询

●性生活与健康有何关系	(185)
●性的障碍与异常有何关系	(186)
●性的正常与非正常有哪些区别	(187)
●如何掌握性交时间长短	(189)
●性交需要多少次数	(191)
●男女对性心理有何差异	(191)
●人生阶段与性生活有何关系	(193)
●如何对壮阳回春追求	(195)
●如何对房中术养生之道的追求	(196)
●如何消除以性治心病的错误想法	(197)
●为什么出现性欲减低	(198)
●性功能失常有哪些原因	(201)
●如何鉴别心理性与躯体性	(203)
●如何区别一过性与习惯性的差别	(204)
●如何考虑男女间的相互反应	(205)
●性生活与婚姻的关系如何	(205)
●夫妻如何保护房事之乐	(206)
●夫妻如何沟通有关性生活的事	(208)
●如何治疗早泄症	(211)
●如何治疗性冷淡症	(211)
●积精有哪些食补	(212)
●积精药补有哪些	(213)

V 疗疾心理咨询

●怎样注意身体的疾病信号·····	(215)
●怎样注意不应忽视的症状·····	(216)
●气短是疾病的信号吗·····	(218)
●怎样根据体位预防疾病·····	(219)
●怎样根据步态辨疾病·····	(220)
●为什么暴饮暴食易致暴死·····	(221)
●什么是引发流泪的疾病·····	(222)
●为什么中年人要预防白发·····	(223)
●怎样预防老年性浮肿·····	(224)
●怎样预防职业性皮肤病·····	(225)
●怎样预防哮喘复发·····	(226)
●怎样防治前列腺增生·····	(227)
●怎样早期发现糖尿病·····	(228)
●怎样观察皮肤上的糖尿病信号·····	(229)
●怎样防止血管硬化·····	(230)
●怎样预防身体的僵硬·····	(231)
●怎样预防脚的老化·····	(231)
●怎样减少脑中风后遗症·····	(232)
●手指麻痛有哪些原因·····	(232)
●怎样防治高脂血症·····	(233)
●怎样自我按摩防治高血压·····	(234)
●高血压患者有哪些食疗·····	(235)
●哪些人易患心脏病·····	(236)
●为什么牢骚满腹的人易患心肌梗塞·····	(237)
●怎样呼吸锻炼治疗肺气肿·····	(237)
●怎样预防心肌梗塞的发生·····	(238)

●怎样预防心绞痛·····	(239)
●怎样防止冠心病的发作·····	(239)
●怎样早期发现肝癌·····	(240)
●为什么精神愉快是防癌的法宝·····	(241)
●怎样预防胃癌·····	(242)
●怎样预防大肠癌·····	(243)
●为什么中老年人应警惕胰腺癌·····	(244)
●怎样及早防治鼻咽癌·····	(245)
●防癌应注意哪些问题·····	(246)

Ⅵ 自我心理调适

●怎样培养健康的心理·····	(249)
●怎样维护心理健康·····	(250)
●什么样的心态最能保护健康·····	(251)
●怎样保持心理平衡·····	(253)
●怎样调整心理失衡·····	(255)
●怎样预防与消除心理疲劳·····	(256)
●怎样避免心理早衰·····	(257)
●怎样搞好心理安慰·····	(259)
●怎样克服心理危机·····	(260)
●怎样培养积极的心态·····	(261)
●怎样调整不顺心时的心理行为·····	(262)
●怎样进行多样化的心理防护·····	(264)
●成功者怎样避免产生心理危机·····	(265)
●怎样正确处理心理危机·····	(266)
●怎样摆脱脆弱心理·····	(268)
●怎样矫治挫折心理·····	(270)
●怎样克服惰性心理·····	(271)

●怎样预防与克服自卑心理·····	(272)
●防范自卑心理有哪些对策·····	(274)
●怎样克服偏执心理·····	(275)
●怎样克服羞怯心理·····	(275)
●怎样克服多疑心理·····	(276)
●怎样克服虚荣心理·····	(277)
●怎样培养竞争心理·····	(278)
●怎样在竞争中保持心理健康·····	(279)
●怎样培养应变心理·····	(281)
●为什么欢笑是心理保健的良方·····	(282)
●为什么幽默是心理保健的良方·····	(283)
●为什么宣泄是心理保健的良方·····	(284)
●为什么赞美是心理保健的良方·····	(286)
●为什么自嘲是心理保健的良方·····	(287)
●为什么谅解是心理保健的良方·····	(288)
●为什么宽恕是心理保健的良方·····	(289)
●为什么放弃是心理保健的良方·····	(290)
●为什么充实是心理保健的良方·····	(290)
●为什么体育是心理保健的良方·····	(291)
●为什么垂钓是心理保健的良方·····	(293)
●为什么读书是心理保健的良方·····	(293)
●为什么格言是心理保健的良方·····	(294)
●为什么适当刺激是心理保健的良方·····	(295)
●为什么情绪锻炼是心理保健的良方·····	(296)
●心理保健有哪些方法·····	(297)

I 养生心理咨询

为什么心理养生是健康的主题

进入 21 世纪,各方面的竞争将更加激烈。所以,心理养生将会提到战略的地位。

随着物质和文化文明的极大提高,人们已愈来愈认识到,健康的问题已不仅仅是肉体本身,还包括心理在内。心理健康与养生将成为 21 世纪的健康主题。

临床研究表明,人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在相关的联系。如果处在良好的情绪状态,可以使生理功能处于最佳状态,且能创造出各种佳绩;相反,则会降低或破坏这种功能,影响工作与生活,还能引发各种疾病。所以,心理健康非常重要。

心理健康是指一个人具有健全良好的正常心理状态与功能,能够适应社会环境。其主要特征是:智力正常,情绪稳定,意志健全,适应环境,反应适度,有责任感。

心理养生主要围绕以下几个方面。

1. 积极乐观地防病治病 特别是中老年人,到了一定岁数后各

种病都“找”上来了。但有病不要怕,以平常心来对待疾病、治疗疾病。

2. 要有开阔的心胸和愉快的情绪 心地善良、不急不躁,自己找乐,保持良好的心态。

3. 不断充实自己,培养广泛的兴趣爱好 学习既可使脑力得到锻炼,又能延缓和推迟衰老。

4. 保持良好的心境,调节好自己的行为 中医理论认为:心不爽,则气不顺;气不顺,则生病。因此,为人处世,均要使自己在理智和规范的状态下行事。

心理健康者应具有哪些特点

中国心理学会的一份调查显示,96.5%的成功人士都属于心理健康者。心理学公认的心理健康者必须具有以下特点。

1. 认识自己,接纳自我 知人者智,自知者明。然而在实际生活中,人们最难认清的,往往就是自己,这成为很多人不能获得成功的根本障碍。主要表现为两种人:一种是过分自卑自怜者,这类人根本就认识不到自己的优势和长处,总在自我否定的怪圈中转圈,其结果越是这样,情绪就越焦虑,行为就越退缩;另一种是自命不凡者,这类人夸大了自己的长处而又未正视自己的缺点,他们就像井底之蛙,只看到了一块天,自欺欺人。作为成功人士,应该认识到自己的不足,也看到自己的长处,做到自信、自爱、自知。能坦然承认自己,接纳自我,这样,才能为自己恰当定位,正确把握人生的方向,打下成功人生的基础。

2. 接受现实,适应环境 俗话说:“人生不如意,十之常八九。”在现实环境中,挫折、不顺是经常的事,心理不太健康的人,往往因此怨天尤人,叹时运不济。他们面对不利的环境,既不努力去改变,也不努力去适应,而是一味逃避。其结果是情况更加恶化,使自己在失