

# 《慢品生活·养心术》

## 图书基本信息

# 《慢品生活·养心术》

## 内容概要

《养心术:冷静的化学因子》医学博士亨利·埃蒙斯描述了他的“恢复力培养课程”——一项具有突破性的养生法，旨在缓解焦虑、恢复体力和脑力。为了取得冷静的心态和理智的感情，这一循序渐进的计划把重点放在了重获恢复力的方法上，因为恢复力是平息日常生活中的焦虑的关键因素。书中包含了以下最新研究成果：饮食——要想感觉好必须吃得好；锻炼——经证实，运动能减少焦虑；补充营养——提高焦虑的自然抵抗力；静心冥想——包括冥想技巧在内的放松身心的方法。

# 《慢品生活·养心术》

## 作者简介

作者：（美国）亨利·埃蒙斯 译者：左燕茹 亨利·埃蒙斯，医学博士，精神病专家，他在临床实践中将自然身心疗法、冥想疗法、佛学疗法和饮食疗法结合在一起，采用身心兼顾的非传统疗法，为保健行业的专业人员开设精神病药理学讲习班，并潜心于精神病药理学、精神病自然疗法、正念法的应用、医药保健、抗压训练以及从临床治疗到全面治愈的演进等诸多方面的研究。埃蒙斯博士曾师从乔恩—卡巴·金博士，学习基于正念练习的减压疗法；在布什研究基金的资助下，他完成了心理治疗中将自然疗法与非传统疗法融合的研究。他与别人合作，通过明尼苏达州州立大学的精神与治疗中心开设了课程：“在正念状态下过日子”、“医者的内心世界”。他从事普通心理治疗以及全方位心理治疗实践，并为明尼阿波利斯圣保罗区的大学和机构提供咨询服务。现居住在明尼苏达州I的诺斯菲尔德镇。

# 《慢品生活·养心术》

## 书籍目录

第一部分奠定坚实基础 1. 宁静的期许 / 3 焦虑为何有害，我们如何应对 2. 焦虑简史 / 19 压力为何产生——为何处方药未必是最佳选择 3. 恢复力之源 / 34 如何正确理解焦虑的七个阶段 4. 步骤1：平衡大脑化学力场 / 54 如何滋养大脑，达到最佳心理健康 5. 步骤1（续）：平衡大脑化学力场 / 77 如何安全添加营养补充剂来滋补大脑 6. 步骤2：管理你的能量 / 109 为什么给身体充电是保持心态健康的关键 7. 步骤3：天人合一 / 135 如何驾驭你的大脑并缓解焦虑 第二部分 冷静的觉醒 8. 步骤4：平静心灵 / 161 为何正念是恢复冷静的关键 9. 步骤5：情感内观 / 184 如何在艰难时期保持镇定 10. 步骤6：培养良善之心 / 210 自我接纳如何使心态更加平和 11. 步骤7：建立深厚联系 / 231 如何在这个广阔的世界里找到归属感 第三部分了解你的身心 12. 希望之科学 / 253 神经可塑性：大脑始终具有变化的能力 后记 / 279 致谢 / 281

### 章节摘录

版权页：下面所描述的每种草药可以以药剂的形式或是提取物的形式服用。按照药瓶上的说明来服用，并且要记住，在服用之前要和医生商谈，尤其是金丝桃。与所有的治疗性补充剂一样，我不建议长期服用。许多中医医师建议按“疗程”服用草药，尤其是一些效力很强的药草，比如金丝桃。如果这样的话，你可以服用草药四到六个月，然后停几个星期或几个月。如果有必要的话，可以接着服用。

西番莲 西番莲是具有镇静作用的草药，它的名字也许会给你一种错觉。我认为它是治疗焦虑和失眠的最好的一种草药。西番莲究竟是怎样起作用的，我们尚未可知，但它可能是一种比较温和的MAO抑制剂（单胺氧化酶抑制剂），它能提高5—羟色胺水平，或者通过氨基丁酸受体起作用。它能有效应对焦虑，并且不像其他许多药物那样产生药物依赖性。奥沙西洋是类似于安定或氯羟安定的一种药物。在一项研究中，研究人员拿西番莲与另一种药物奥沙西洋进行比较研究。结果发现，草本药物西番莲能够同样有效地治疗焦虑，而且副作用远远小于药物奥沙西洋。服用剂量的多少因生产商而异。寻找一种产品，其中至少含有0.8%的黄酮类成分，然后按照瓶上的说明服用。可以一天服用两到三次，至于是否与其他药物发生反应或具有其他严重风险，目前我们尚不明了。和其他许多草药产品一样，它也许偶尔会导致困倦、肠胃不适或轻微头疼。

### 后记

要关注当下。要全身心投入，关注当下的方方面面。是时候了，要活得真实；要全身心地投入你所处的环境之中。你不是一个漠不关心的旁观者。——爱比克泰德 每次当我遇到与自己的恐惧抗争，或者与之搏斗的人时，他们所表现出来的勇气都会深深地打动我。这样面对每一天可不是一件容易的事，每天都“在空虚中醒来，兀自惊惶”，就像鲁米的诗中所写到的那样，然后继续向前，尽力活得真实。爱比克泰德接着说：“就生活的艺术而言，你自己的生活就是原材料。任何伟大的事情都不是突然间创造出来的。成就伟业需要时间。”勇气不仅仅是没有恐惧而已。它是一个活跃的状态，不受我们的思想、感情甚至精神实践的控制。恐惧和焦虑也许会阻止我们鼓起勇气，即使我们的灵魂是多么渴望成为有勇气之人。恐惧也许会短暂地阻碍我们，但我们要牢记，“任何伟大的事情都不是突然间创造出来的”——当然，我们生命的伟大也不是一时而就的。有了勇气，我们就能看到生活的目的和意义。留意自己的生活材料，你会有勇气面对生活中的方方面面，并采取坚定的和有效的行动，无论你是否感到恐惧。其实勇气不是真的需要你去寻找，它就在我们的心中。当恐惧臣服于勇气，你将开始体验到。所有存在，都是充满无限生命的海洋。哈菲兹 当你的恐惧臣服于你的勇气，当你清醒地认识到自己是谁，当你认识到自己真正具有的能力，当你声称要重新获得原本是你的天性的勇气和恢复力时——你就会从容地感受到，生活在这个世界上是多么美好的事情。

### 编辑推荐

《养心术:冷静的化学因子》将东方的冥想技巧与传统的两方饮食和运动疗法结合在一起，产生了不同寻常的效果。通过使用该方法，埃蒙斯博士帮助无数病人减缓了焦虑症状，重新获得了本该与生俱来的恢复力。现在，一本在手，你也可以远离焦虑了！

### 名人推荐

如果你正在寻找应对恐瞑、焦躁和不安的自然方法，《冷静的化学因子》就能帮到你。亨利·埃蒙斯博士描绘了一幅令你更快乐、更健康、更充实的生活蓝图，它建立在科学和智慧的基础之上。相对于现在，我们的社会沉迷于用药物来解决生活中的各种难题，埃蒙斯博士的这些信息是我们所迫切需要的。这本好书值得大家都来读一读。——劳瑞·杜西 医学博士，《治疗的语言》和《预感科学》的作者《冷静的化学因子》是一本难能可贵的佳作——对成千上万每天遭受焦虑煎熬的人来说，它提供了非常有效而且安全的解决方案。——克里斯蒂安·诺斯鲁普 医学博士，妇产科医师，《纽约时报》畅销书作者 这本书将会改变你的生活！运用先进的科学和人性化的语言，埃蒙斯博士颇具说服力地阐述了焦虑潜在的化学原因，包括大脑和身体如何共同制造了焦虑。然后，他提出了功效强大的自然疗法，以避免药物上瘾带来新的问题，正如我在整体精神病学实践中所发现的那样。在压力重重的生活中，我们急需这样的好书。强力推荐！——希拉·凯斯 医学博士，精神病学家，《八周活力健康计划》的作者 亨利·埃蒙斯是一个经验丰富的天才医师，他把西方科学的精华与辅助疗法和东方获得幸福感的方法结合在一起。他以医者之心将其融为一体，以清晰、优美和令人信服的语言阐述了他的深刻见解和实用方法。这本书不是要帮助你解决睡眠问题，而是要让你清醒过来！——帕克·帕尔默《潜在的完满》和《让生活说话》的作者

# 《慢品生活·养心术》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)