

《情感.健康.疾病》

图书基本信息

书名：《情感.健康.疾病》

13位ISBN编号：9787500066583

10位ISBN编号：7500066589

出版时间：2002-09

出版社：中国大百科全书出版社

作者：埃斯特(美)

页数：228 页

译者：全如城

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《情感. 健康. 疾病》

内容概要

本书介绍一门新兴科学：心理免疫学。本书作者是这个学科的奠基人之一，她用生动的笔触法描绘了这门学科的诞生和成长。她还深入浅出解释了心理是如何通过神经系统影响了内分泌系统和免疫系统，而免疫系统又如何反过来通过神经系统影响着心理。本书作者顺便批判了近年来在科学界流行的一种偏见：一个现象在宏观层次上已然证实它的存在，但只要我们还没有通过实验找出它的微观机制，即不能用理化的语言或至少的生理学的语言说明这个现象是如何发生的，那么许多科学家就倾向于“不把它当作科学”。本书的重点是心身联系，并介绍了心身联系的分子机制。但书中也提到，相信心身联系的大众文化自古至今从未间断。

《情感. 健康. 疾病》

作者简介

作者：（美国）埃斯特·斯滕伯格 译者：全如斌 孟治平

埃斯特·斯滕伯格医学博士现任美国国家心理卫生研究所和国家卫生研究所分子-细胞-行为整合神经科学研究计划的负责人，和神经-内分泌-免疫学与行为部门的主任。她在麦吉尔大学学习风湿病学并曾在蒙特利尔行医，之后才转向研究生涯并在华盛顿大学圣路易分校任教。斯滕伯格博士曾获得公共卫生院部卓越贡献奖。斯滕伯格博士曾获得公共卫生部卓越贡献奖，并担任国际神经免疫调节学会主席，她曾就脑和免疫间的联系问题发表论文、综述百篇以上，包括为《科学的美国人》和《自然·医学》撰写的文章。她曾和他人共同在国家医学图书馆主持了一个介绍情感与疾病的展览会；她还在国内外就情感、健康和疾病问题做过多次演讲。

目录

译者的话

作者序

第一章 情感与疾病

第二章 情感来自何处

第三章 我们皮肤外的肮脏世界

第四章 使身心重新整合

第五章 双向交流

第六章 当脑子和免疫之间的联系中断之时

第七章 应激能致病吗

第八章 人际关系与疾病

第九章 信心真能让你健康吗

第十章 免疫系统如何改变我们的心情

第十一章 普罗米修斯松绑了

索引

精彩短评

1、情感与你的健康

1、 想提醒自己理智点，所以前段时间从书店淘了几本类似的书来看，这本书是外国神经_内分泌_免疫学科教授写的介于通俗与专业的东东，还是很好读懂的。 书从整体观出发，觉得西方现代很专业的解剖医学有不足之处，应该借鉴整体观（类似中医），更多看到大脑对神经的控制，继而对身体带来的影响。 书从历代解剖学\神经学的发展，来逐步试图解释，心理因素带来的大脑神经反映，一并会通过神经作用于物质人体，带来身体的变化，而一些紧张因素更多带来身体的不适甚至很大疾病。 书也告诉了我，免疫系统如何起作用？人在过度压力下，如果分泌过多激素，过多激素如何在促成免疫细胞起作用的同时，有时也一并杀死了好的免疫细胞。 看得一知半解，有的地方有些专业，但总的来说，给了我一个概念，至少是让我相信了，情感\心理因素如何作用于人的健康，人如何才能趋利避害。 书中说的面对不一样的事物，人体通常启动应激机制来对付，偶尔的启动对人理解外部事物，对身心适应外部环境是有益的，但若长久都遭逢这种应激启动，则人会处于对慢性应激的状态，这种应激，常常在不知不觉中，吞噬了你本来正常反应的免疫等系统，慢慢地，人的健康也受到了损害。 书中有很多临床和实验调查数据，比如调查了某一时期飞行员群体的身体素质状况，他提醒了我们，在管理一个团队时，应该考虑奖罚有度，相当注意软环境。 而个人，在工作或生活中，都应该是张弛有度。 所以偶尔一次的过激的（狂喜或狂悲）的反应，不值得太关注， 但如果经常如此，对健康是不利的.....

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