

情志护理与养生



1

情志与健康的关系

2

情志护理

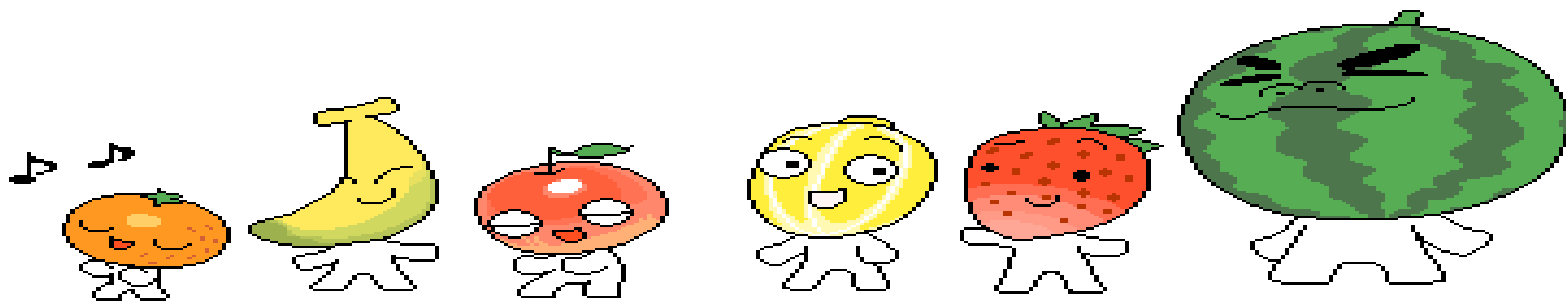
3

情志养生

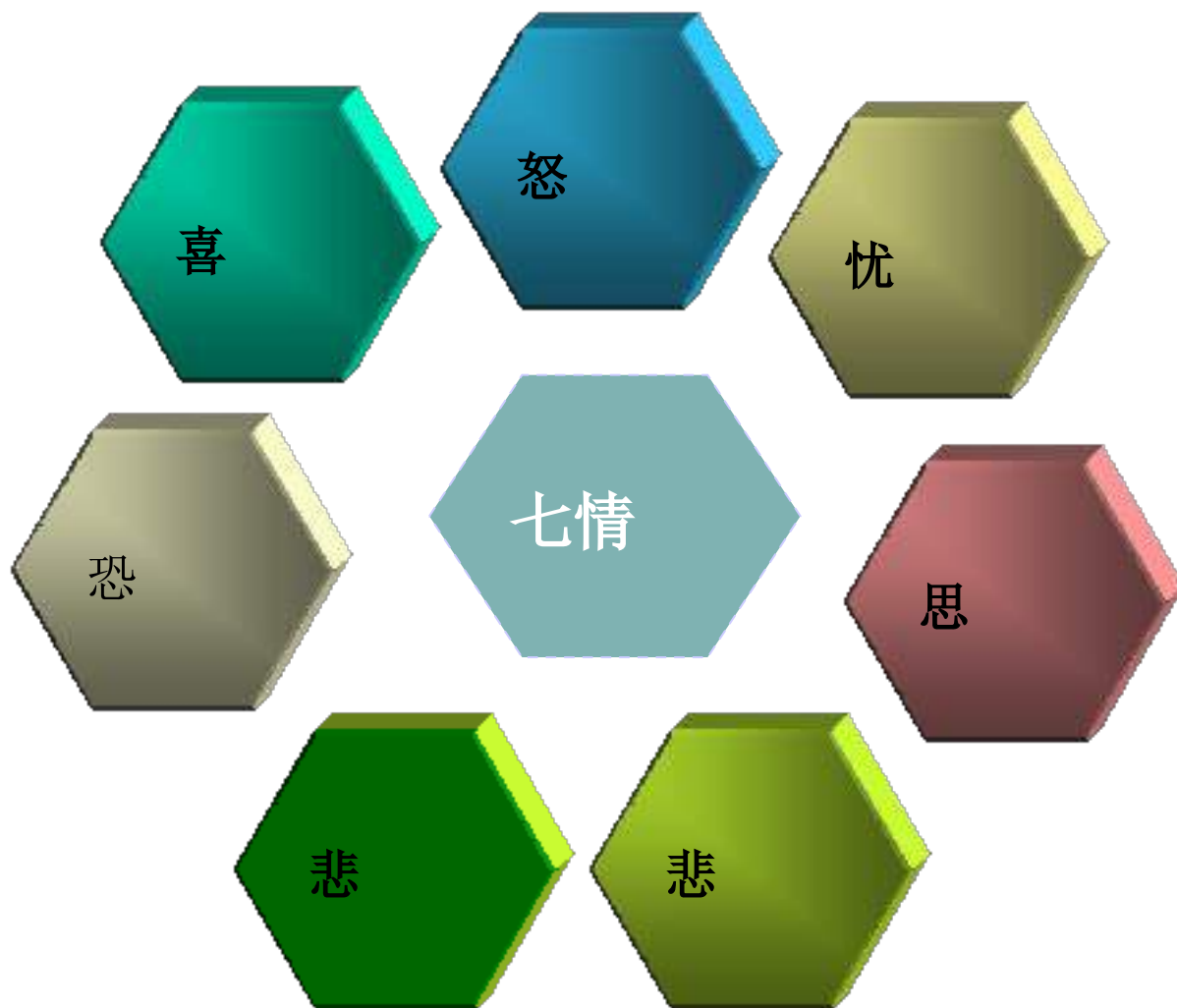


第一篇

情志与健康的关系



一、情志的概念



七情-分属五志

七情属于中医学“神”的范畴，与心、脑的功能状态密切相关

肝在志为怒

心在志为喜

肺在志为忧和悲

肾在志为恐和惊

二、情志与健康的关系

两面性

反应脏腑生理功能正常、精气血充盈旺盛的外在表现，是生命活动的正常现象，在人体生理活动的适应范围内，不会导致疾病。

正常的情志

突然、强烈或长期持久的情志刺激，超过了人体的生理调节范围，则可导致人体阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而发病。

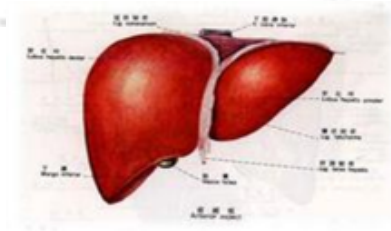
情志致病



真的怒了!



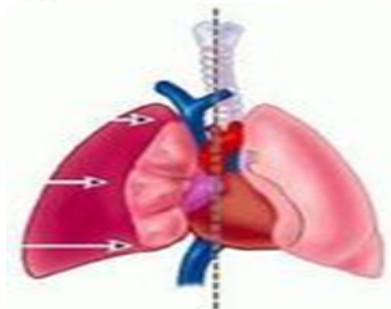
喜伤心



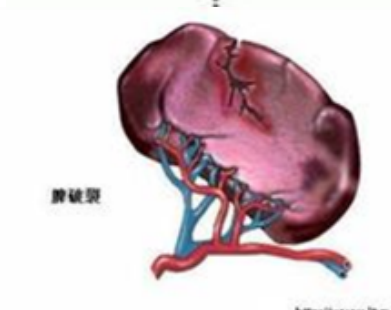
怒伤肝



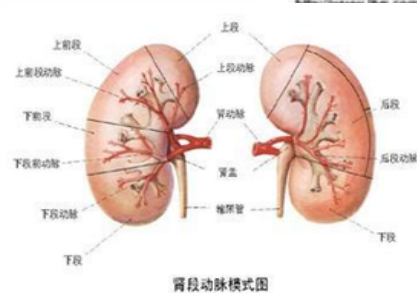
忧伤肺



思伤脾



恐伤肾



肾段动脉模式图

神
怡
心
静



第二篇

情志护理



一、概念

- 七情所致疾病的护理成为情志护理或精神护理，就是在护理过程中，经常注意病人的精神状态和情志变化，通过情志护理的措施，消除病人紧张、恐惧、忧虑、烦恼、忿怒等种种不良情志帮助病人树立战胜疾病的信心，积极配合治疗和护理，争取早日康复。
- 中医历来十分重视情志致病和对疾病的影响，历代医学家主张：“善医者，必先医其心，而后医其身。”凡心之病当须用心药治才能见效。



二、情志护理的原则



1

高尚的医德

2

耐心和细致

3

因人而异做到有的放矢

三、情志护理的办法



➤ 说理开导

➤ 劝说疏导

➤ 移情相制

➤ 顺情从欲

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/395232301313012011>