

<<中医心理养生谈>>

图书基本信息

书名：<<中医心理养生谈>>

13位ISBN编号：9787504850294

10位ISBN编号：7504850292

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物

作者：吴中云

页数：337

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中医心理养生谈>>

### 内容概要

《中医心理养生谈》以中国传统文化和中医心理学理论为基础，介绍了中医心理养生的原则和方法。

中医心理养生以《黄帝内经》为源头，渊源久远、内涵丰厚。

《中医心理养生谈》介绍了中医心理养生的12种方法，包括品德修养、顺时调神、悦纳自我、节制欲求、调节情志、清静养神、调节个性特征等。

当今时代，是科学技术高度发达的时代，也是物质生活高度丰富的时代。

但随着生活节奏加快、社会竞争加剧，也大幅度地增大了人们的心理压力，各种心理问题呈上升趋势。

《中医心理养生谈》结合当代人的心理问题，探讨了中医心理养生方法在青少年、中年人及老年人心理养生中的应用，并探讨了女性的心理养生。

中医心理养生方法可为当代人的心理养生提供一条有效的途径。

《中医心理养生谈》内容丰富、文字通俗，可作为各界人士进行心理养生的参考读物。

## <<中医心理养生谈>>

### 作者简介

吴中云，老中医吴兆祥之女，1987年毕业于北京中医药大学，多年来致力于中医文化和中医心理养生研究，著有《中医文化谈》一书（北京广播学院出版社，2002年）。

## <<中医心理养生谈>>

### 书籍目录

前言第一章 内心世界：阳光与阴霾第二章 孔子和老子的心理养生之道第三章 中医心理学：植根于传统文化沃土的医学奇葩第四章 情志与健康第五章 中医心理养生的出发点和原则第六章 中医心理养生的基本方法第七章 摆脱抑郁情绪 享受心理阳光第八章 青少年的心理养生第九章 中年人的心理养生第十章 女性的心理养生第十一章 老年人的心理养生第十二章 历代名医名人的心理养生主要参考文献

## <<中医心理养生谈>>

### 编辑推荐

本书以中国传统文化和中医心理学理论为基础，介绍了中医心理养生的原则和方法。

中医心理养生以《黄帝内经》为源头，渊源久远、内涵丰厚。

本书介绍了中医心理养生的12种方法，包括品德修养、顺时调神、悦纳自我、节制欲求、调节情志、清静养神、调节个性特征等。

当今时代，是科学技术高度发达的时代，也是物质生活高度丰富的时代。

但随着生活节奏加快、社会竞争加剧，也大幅度地增大了人们的心理压力，各种心理问题呈上升趋势。

本书结合当代人的心理问题，探讨了中医心理养生方法在青少年、中年人及老年人心理养生中的应用，并探讨了女性的心理养生。

中医心理养生方法可为当代人的心理养生提供一条有效的途径。

本书内容丰富、文字通俗，可作为各界人士进行心理养生的参考读物。

<<中医心理养生谈>>

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:<http://www.tushu007.com>