

<<心理保健>>

图书基本信息

书名：<<心理保健>>

13位ISBN编号：9787506258449

10位ISBN编号：7506258447

出版时间：2004-1-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：293

字数：196000

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>

<<心理保健>>

内容概要

本书的上篇——心理与健康，论述了心理对健康长寿的影响，更重要的是讲述了适合中老年人心理养生的各种方式方法，这些方式方法的领会与掌握，有利于中老年人建立良好的心理保健习惯，本书的下篇——疾病与心理，重点讲述了中老年人常见身心疾病的心理养生保健方法，是患有相关疾病的中老年人 必备知识，本书还收录了部分“ 中医心理治疗方法，古今心理治疗的趣闻 ” 等内容。

心理养生是各种养生方式方法中极为重要的一种养生方法。

可以说，没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己的养生方法并坚持之。

相信本书的出版能对广大的中老年朋友有所帮助。

本所涉及有关药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

<<心理保健>>

作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”“健康与疾病”“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法

<<心理保健>>

书籍目录

上篇 心理与健康 第一节 中医心理养生与现代人心理保健理念 一、中医心理养生观 二、现代人的心理养生保健理念 第二节 心理养生原则及心理对生理的影响 一、心理养生的原则 二、心理因素对生理机能的影响 第三节 心理特征及心理问题 一、中年人的心理特征 二、中年人的心理卫生 三、中年人的心理社会问题 四、老年人的心理特征 五、老年人的心理需求 六、老年人常见的不良心理 七、老年人常见的心理障碍 第四节 心理健康及影响心理健康的因素 一、心理健康的标准 二、影响心理的常见因素 三、影响心理的季节因素 四、导致心理障碍的常见因素 第五节 心理养生宜忌 一、过度恐惧影响人的寿命 二、乐极生悲是猝死亡的发生原因 三、思虑太过确为健康大敌 四、疑心太重实是自寻烦恼 五、妒忌心理害人害己损身体 六、无病生疑——自找病 七、情绪过度紧张是百病之源 八、气急暴怒为伤身折寿之因 九、过度忧愁是早衰早逝的病因 十、悲而不过影响身心健康 十一、意外受惊可致人猝死 第六节 心理养生的方式方法 一、心太平衡——寿比南山的法宝 二、静志养神——休闲养生的绝招 下篇 疾病与心理 附篇 常见心理治疗方法和趣闻...
...参考文献

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>