

<<心理养生保健>>

图书基本信息

书名：<<心理养生保健>>

13位ISBN编号：9787538013030

10位ISBN编号：7538013032

出版时间：2005-1

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：王煜

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>

## <<心理养生保健>>

### 内容概要

全套书将养生保健之道分成五个方面内容，即：概述、心理、运动、饮食、医疗等，分四册出版。

本套书具有以下四个鲜明的特点：第一，在思维理念上，实现了实践、悟性和理性的统一。

养生之道来源于实践，来自于生活，又指导人们的养生实践。

书中2000多名作者从各自长期坚持反复实践的工作、养生健身的丰富经验中悟出养生之道的“真谛”，又经过思维加工，达到理论上的升华，再指导人们养生实践。

它告诉人们养生之道是什么、为什么和怎样做。

第二，在组合形式上，形成多样性、系统性和完整性的体系。

作者提出感性的、理性的、具体的和一般性的多种多样养生之道2000多条。

经过分析归纳，按其内在联系和规律，分成四大类，24条纲，125个细目，类、纲、目有机结合，构成多样性、系统性和完整性的体系。

第三，在内容结构上，达到个别、一般和全面的辩证结合。

作者根据人体“底数”、身体状况、疾病种类等不同的特殊性提出个别的、具体的养生验法验方1800多条。

同时，又根据人体的共性提出普遍适用的一般性养生保健的指导原则700多条。

一般性指导原则寓于个别具体的养生之道中，个别又体现和依据一般原则为指导。

二者紧密结合，构成一套内容极为丰富全面的养生之道。

第四，在动作效应上，养生之道具有协调、连续性，“助推”人体各种组织、器官的正常运作。

人生是一个过程，养生健身与人生相伴终身。

心理、运动、饮食、医疗四种养生保健之道密切联系，融会贯通，相互促进；它们又与人体各种器官的正常运转，功能的发挥相辅相成，在人生旅途中起着“加油”、“助推”的作用。

学习和用好养生保健之道，让你健康、快乐、长寿。

<<心理养生保健>>

书籍目录

编者的话概述 唯物辩证的宇宙观是养生的钥匙 重视科学养生 增添健康寿命 养生实践有三法 养生有“另类” 老有所为寿自长 保健四招永不老 体力活动抗衰老 人类健康十大危机 养生可以很简便 新型健康生活方式FVN 打开健康长寿的大门 揭开长寿之谜 人体“大修”从三十岁开始 “三理”养生法 健身养生的八大法宝 健康生活101条常识 古代养生观总览 影响寿命的相关因素 生活行动巧养生 人有“三宝”精气神 老年养生五准则 有心处处皆养生 药王养生有四法 “健步”走人生 辨证健身别乱来 不要越过健康的“雷池” 是“兔子”就别跟“鸭子”较劲 最佳的养生方案为你而设计 心理养生与健康长寿 名人、专家谈心理养生 长寿之谜 心理与防衰老 儿童心理与健康 心理养生与生命密码 心理与基因科学 心理与人生 心理与人体信号 心理与性格乐观与健康 快乐与长寿 自信与健康 养性“中”字观 营造快乐心理养生格言、谚语、秘诀 养生格言 养生谚语和歌谣 养生秘诀 心理养生验法验方 验法验方 老年人心理 心理保健术 中年人心理保健 缓解心理压力 心理养生与疾病 保持心理健康 心理与抗击非典 心理与糖尿病 心理与脑血管病 心理与心脏病 男性心理 女性心理

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>