

<<心灵幸福>>

图书基本信息

书名：<<心灵幸福>>

13位ISBN编号：9787543079182

10位ISBN编号：7543079186

出版时间：2013-11

出版时间：武汉出版社

作者：李述永 主编,吴根友 毕淑敏 等著

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>

<<心灵幸福>>

内容概要

武汉大学教授吴根友别具一格地引用哲学思想，讲述中医学传统养生思想的精髓；知名中医张介眉细分六个方面，字字珠玑，漫谈中医养生；著名作家毕淑敏结合自身经历，从心理学、医学等角度，知会读者如何获取心灵幸福；医学博士李大主讲解读者最关注的话题，要想健康长寿，秘诀就是管好自己心脏……本书给予大家无尽的力量，让每一位阅读者都深受启迪。在感受名家激扬演讲魅力的同时，也“品尝”了一道可口的文化大餐。

<<心灵幸福>>

作者简介

主编简介：李述永，女，汉族，1968年7月出生，湖北枣阳人，中共党员，1990年7月参加工作，教育学博士，现任中共武汉市委常委、宣传部部长。

作者简介：毕淑敏，国家一级作家，心理学家。
北京作家协会副主席。

吴根友，武汉大学哲学学院教授、博士生导师、中国传统文化研究中心研究员。

李子勋，著名心理学家。
中日友好医院心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员。

李大主，男，医学博士、教授、主任医师、博士生导师。

张介眉，武汉市第一医院院长、中共党员、教授、主任医师、湖北中医药大学博士研究生导师。

<<心灵幸福>>

书籍目录

养生智慧经

老庄的养生学 吴根友 003

中医养生漫谈 张介眉 023

跟着《黄帝内经》学养生 贺娟 037

心灵处方笺

心灵幸福 毕淑敏 061

健康心态 快乐生活 杨霞 075

青少年的心理与成长 李子勋 108

健康路线图

要活就要动——运动健康深度解读 王健 141

如何管好自己心脏 李大主 164

中国传统饮食文化 姚伟钧 190

科学饮食 健康生活 范志红 208

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>