

心理保健



[心理保健 下载链接1](#)

著者:王强虎

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506258449

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。

作者介绍:

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

第二节 心理养生原则及心理对生理的影响

第三节 心理特征及心理问题

第四节 心理健康及影响心理健康的因素

第五节 心理养生宜忌

第六节 心理养生的方式方法

下篇 疾病与心理

第一节 心血管系统

第二节 呼吸系统

第三节 消化系统

第四节 内分泌系统

第五节 神经系统

第六节 骨骼肌肉系统

.....

附篇 常见心理治疗方法和趣闻

.....

参考文献

• • • • • (收起)

[心理保健_下载链接1](#)

标签

评论

[心理保健_下载链接1](#)

书评

心理保健_下载链接1