

# 中医养生保健丛书-情志养生



[中医养生保健丛书-情志养生 下载链接1](#)

著者:陈涤平

出版者:人民卫生出版社

出版时间:1999-10-01

装帧:

isbn:9787117034722

本书以中医七情理论为基础，结合现代心身医学研究结果，深入浅出地阐述了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等7种情志活动产生的生理、病理基础，以及情志失调对人体的具体危害。书中例举了古今中外大量生动有趣的病案实例，证明了情志养生的重要性，介绍了调节情志的基本原则和方法。全书内容丰富，语言通俗易懂，极具实用性，既是广大群众情志养生、获得健康的家庭保健顾问，也是广大医务人员诊治疾病、实施心理疏导治疗的良

作者介绍:

目录: 七情六欲人之常

情志失调

危害健康

导致情志失调的社会因素

导致情志失调的心理因素

健康长寿是调节情志的基本目的

调节情志在于脑

情志活动与形体相互依存

情志调节贵在独立守神

养神百法静为先

知足常乐悦心神

静中寓动活用神

少私寡欲养形神

以情胜情平心神

春季养神要则

夏季养神要则

秋季养神要则

冬季养神要则

.....

• • • • • (收起)

[中医养生保健丛书-情志养生 下载链接1](#)

标签

评论

[中医养生保健丛书-情志养生 下载链接1](#)

书评

[中医养生保健丛书-情志养生 下载链接1](#)