

杨力心理养生忠告



[杨力心理养生忠告_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:北京科技

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787530434659

本书是著名中医学、易学、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈(增补本)》、《杨力抗衰老36计》三部养生科普著作走进千家万户之后的又一巨献。杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等诸子百家思想

于一体，熔哲学、心理学、医学、伦理学为一炉，把有五千年历史的中华民族传统心理养生经验进行了升华、提炼，把心理养生理念提高到了一个崭新的高度，为中华养生学又作了杰出的贡献。

本书充分展示了东方心理养生的优势，让人耳目一新。中华民族是一个心理素质超强的民族，五千年来，积累了丰富的心理养生及心理治疗经验，掌握这些养生方法，将帮助我们更好地适应21世纪这个“心理高压”的时代。

作者介绍:

目录:

[杨力心理养生忠告_下载链接1](#)

标签

养生

杨力

心理学

中国

评论

[杨力心理养生忠告_下载链接1](#)

书评

[杨力心理养生忠告_下载链接1](#)