

中医心理养生谈



[中医心理养生谈_下载链接1](#)

著者:吴中云

出版者:农村读物

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787504850294

当今时代，是科学技术高度发达的时代，也是物质生活高度丰富的时代。但随着生活节奏加快、社会竞争加剧，也大幅度地增大了人们的心理压力，各种心理问题呈上升之势

。

中医心理养生以《黄帝内经》为源头，渊源久远、内涵丰厚，可为当代人的心理养生提供一条有效的途径。

《中医心理养生谈》是一本专门介绍中医心理养生的著作，该书介绍了中医心理养生的12种方法，并结合当代人的心理问题，探讨了中医心理养生方法在青少年、中年人及老年人心理养生中的应用，还探讨了女性的心理养生。

该书内容丰富、文字通俗，格调清新、切合实际，是一本较好的心理养生读物。

作者介绍:

吴中云，老中医吴兆祥之女，1987年毕业于北京中医药大学，多年来致力于中医文化和中医心理养生研究，著有《中医文化谈》一书（北京广播学院出版社，2002年）。

目录:

[中医心理养生谈_下载链接1](#)

标签

中医

中医心理养生谈

评论

[中医心理养生谈_下载链接1](#)

书评

人人都希望自己的内心世界沐浴在阳光之下。阳光心态可以成为人生的动力和健康的使者，而心理的阴霾则足以让人们迷失人生的快乐。我们要在两者的对峙中，尽可能让阳光心态占据优势的地位，增强对抗消极心理的能力，从而增进心理的健康。每个人都应该成为自己心理健康的...

[中医心理养生谈_下载链接1](#)