

# 《心理保健》

## 图书基本信息

书名：《心理保健》

13位ISBN编号：9787506258449

10位ISBN编号：7506258447

出版时间：2004-1-1

出版社：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理保健》

## 内容概要

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。

## 作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”“健康与疾病”“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法

## 书籍目录

### 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

# 《心理保健》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)