

# 《中医心理养生谈》

## 图书基本信息

书名：《中医心理养生谈》

13位ISBN编号：9787504850294

10位ISBN编号：7504850292

出版时间：1970-1

出版社：农村读物

作者：吴中云

页数：337

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)

# 《中医心理养生谈》

## 内容概要

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。

# 《中医心理养生谈》

## 作者简介

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）。

# 《中医心理养生谈》

## 书籍目录

前言第一章 内心世界：阳光与阴霾第二章 孔子和老子的心理养生之道第三章 中医心理学：植根于传统文化沃土的医学奇葩第四章 情志与健康第五章 中医心理养生的出发点和原则第六章 中医心理养生的基本方法第七章 摆脱抑郁情绪 享受心理阳光第八章 青少年的心理养生第九章 中年人的心理养生第十章 女性的心理养生第十一章 老年人的心理养生第十二章 历代名医名人的心理养生主要参考文献

# 《中医心理养生谈》

## 编辑推荐

本书以中国传统文化和中医心理学理论为基础，介绍了中医心理养生的原则和方法。中医心理养生以《黄帝内经》为源头，渊源久远、内涵丰厚。本书介绍了中医心理养生的12种方法，包括品德修养、顺时调神、悦纳自我、节制欲求、调节情志、清静养神、调节个性特征等。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趋势。本书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，并探讨了女性的心理养生。中医心理养生方法可为当代人的心理养生提供一条有效的途径。本书内容丰富、文字通俗，可作为各界人士进行心理养生的参考读物。

# 《中医心理养生谈》

## 精彩短评

- 1、中医是博大精深的，我们要把其运用与实践上，以中医的方法进行心理养生，相信会有比较好的疗效.....
- 2、还行,理论终归理论,心理保健关键得看自己.

# 《中医心理养生谈》

## 精彩书评

1、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卫士。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》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，是中医心理学在心理养生中的具体运用。

# 《中医心理养生谈》

## 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)