

《养生重在养心》

图书基本信息

书名：《养生重在养心》

13位ISBN编号：9787543620414

10位ISBN编号：7543620413

出版时间：1999-6-1

出版社：青岛出版社

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

《养生重在养心》

内容概要

本书从把握健康内涵开始，阐述了养身与养心并重的身心统一观，在此前提下着重论述了在某种意义上养心的重要性，提出了养心的措施和方法，主要包括正心立本、乐观豁达、自我调整、适应现实。此书综合运用了生理学、心理学、老年学、社会学、哲学及现代医学等多种学科的原理，结合古今长寿老人的养生经验，内容丰富、观点新颖、易读、易懂、易掌握，是一本具有一定的科学性、知识性和实用性的读物，是广大老年人实现精神养生，保持身心健康，延年益寿的秘备读物。同时本书对广大中青年朋友修身养性，科学养生也具有重要的适用价值。祝愿老年人及其他广大读者，能从本书获得养生真谛，增进身心健康，使生命之树常青。

《养生重在养心》

书籍目录

一、把握健康内涵

1. 什么才是真正的健康 二、走出养生误区,重养心

1. 心身疾病之现状及发有趋势

三、延缓心理衰老

1. 心理衰老对健康的重要影响

四、延缓心理衰老的措施和方法

1. 养生之道,首在立本

附:养心格言

附:益寿歌诀

《养生重在养心》

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