

《中医养生保健丛书-情志养生》

图书基本信息

书名：《中医养生保健丛书-情志养生》

13位ISBN编号：9787117034722

10位ISBN编号：7117034726

出版时间：1999-10-01

出版社：人民卫生出版社

作者：陈涤平

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

《中医养生保健丛书-情志养生》

内容概要

本书以中医七情理论为基础，结合现代心身医学研究结果，深入浅出地阐述了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等7种情志活动产生的生理、病理基础，以及情志失调对人体的具体危害。书中例举了古今中外大量生动有趣的病案实例，证明了情志养生的重要性，介绍了调节情志的基本原则和方法。全书内容丰富，语言通俗易懂，极具实用性，既是广大群众情志养生、获得健康的家庭保健顾问，也是广大医务人员诊治疾病、实施心理疏导治疗的良

书籍目录

七情六欲人之常
情志失调
危害健康
导致情志失调的社会因素
导致情志失调的心理因素
健康长寿是调节情志的基本目的
调节情志在于脑
情志活动与形体相互依存
情志调节贵在独立守神
养神百法静为先
知足常乐悦心神
静中寓动活用神
少私寡欲养形神
以情胜情平心神
春季养神要则
夏季养神要则
秋季养神要则
冬季养神要则

……

《中医养生保健丛书-情志养生》

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