

# 《心境健康人长寿》

## 图书基本信息

书名：《心境健康人长寿》

13位ISBN编号：9787309041736

10位ISBN编号：7309041739

出版时间：2004-1

出版社：复旦大学出版社

作者：周靖竹

页数：287

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)

# 《心境健康人长寿》

## 内容概要

本书作为一本养生文化普及读物，既包含了易于接受的理论分析，又介绍了健康心境的具体可行的实践方法。全书开宗明义“心境”词语起源的历史故事及生理内涵，接着阐述“正命、随命、遭命”人世间不同命运的根源，又从“环境、人境、心境”、“养生、养心、养气”等辩证展开调摄心境的关键剖析，着重具体介绍“人际”、“顺时”、“伉俪”、“病中”的养心方法。

本书的特点在于新、奇、活。新，是指“心境”理念的提出，揭示人生健康长寿的奥秘在于心境健康。心境不健康，无病也有病；心境若健康，有病轻三分。奇，是指提出养心为主、健身为纲、药疗为辅的养生新思路，其实每个人健康长寿的命运掌握在自己手中。活，是指本书的写作寓健康长寿方法于丰富史料与现实事例之中，夹叙夹议，生动耐读。故事有趣，说理科学，知识丰富，方法实用，这是贴近大众生活的新模式的健康知识读本。

# 《心境健康人长寿》

## 书籍目录

引言：心境——健康之源自强之本第一章 健康需养心 正命·随命·遭命 环境·人境·心境 形神合一 神为君 七情六欲心作主 学会珍惜生命 注重健康积累 性格决定命运 人生有情 健康长伴 把握“开关” 战胜自己第二章 养心需调摄 调摄需知“三字诀” 适度是健康之母 “中庸”也是养心法 笑口常开 胜寻医 动静协调身心 养心贵在养气 保持心地坦荡 谨防心理疲劳 移情者常乐 从容者长寿第三章 人际养心法 想起了林则徐“制怒” 有感于孙小圣“中圈” 嫉贤妒能害自身 杯弓蛇影患疑疾 诚信也是健身宝 制服紧张学会平正 面对挫折磨炼心境 诙谐幽默亦养心 百忍成金随处安 宽恕为怀日月长第四章 顺时养心法 顺时颐养 祛病延年 自我调摄 珍惜“三天” 陶侃自勤“惜分阴” 起居勿欠“床头债” 改善睡眠有良方 “三戒”警示人生 “神童”亦需护养 “壮年”最是难关 “银发”宜自三放 常葆一颗“童心”第五章 伉俪养心法 阴阳和合 颐性养寿 真情相爱 地久天长 夫妻恩爱防危机 佳偶夙缘在知音 琴瑟和谐需微调 爱情迟到亦可贵 远离相思病苦 磨平心理创伤第六章 病中养心法 带病亦长寿 乐天能安命 有勇疾易通 无累病常轻 食补胜药补 吃出健康来 久病成良医 抗击传染病结语：“心境学”——自我保健的“金钥匙”

# 《心境健康人长寿》

## 精彩短评

1、蛮有趣的一般书，贴近生活，学到不少只是。推荐！

# 《心境健康人长寿》

## 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)