

<<杨力心理养生忠告>>

图书基本信息

书名：<<杨力心理养生忠告>>

13位ISBN编号：9787530434659

10位ISBN编号：7530434659

出版时间：2007-1

出版时间：北京科技

作者：杨力

页数：260

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

<<杨力心理养生忠告>>

内容概要

本书是著名中医学大家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四秀养生谈（增补本）》、《杨力抗衰老36计》三部养生科普著作走进千家万户之后的又一巨献。

杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等诸子百家思想于一体，熔哲学、心理学、医学、伦理学为一炉，把有五千年历史的中华民族传统心理养生经验进行了升华、提炼，把心理养生理念提高到了一个崭新的高度，为中华养生学又作了杰出的贡献。

本书充分展示了东方心理养生的优势，让人耳目一新。

中华民族是一个心理素质超强所族，五千年来，积累了丰富的心理养生及心理治疗经验，掌握这些养生方法，将帮助我们更好地适应21世纪这个“心理高压”的时代。

本书内容具有很强的权威性及实用性，内容深入浅出，贴近百姓，为广大大众解答各种紧迫的心理问题、心理矛盾、心理障碍、心理危机，提供心理治疗、心理养生方法等，并提出了养生先从养心开始、抗衰老先抗心理衰老、治病先治心病等宝贵忠告。

杨力教授的“杨力养生”系列出版以来，反响强烈，累计印数已达13万册，形成了特色品牌，走进了千家万户。

本书是杨力教授四十多年医学研究的结晶，也是她数百场公益养生讲座的精选，相信本书的出版，一定能为亿万人民的健康长寿带来新的福音。

<<杨力心理养生忠告>>

作者简介

杨力，著名中医学专家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博，精通文史哲医和养生文化，近年来全身心投入中医养生文化的传播和普及，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗余力，其中医养生公益讲座已在全国巡讲上百场，足迹遍

<<杨力心理养生忠告>>

书籍目录

忠告1 身心健康才是真正的健康 心理健康+生理健康=身体健康忠告2 人老心先生，防衰首重心 人老心先老 养生重在养心 心老的七大征兆 心老了，病来了 心为什么会老 防范心老八招 空巢老人，心“房”不能空忠告3 心理，一半是魔鬼，一半是天使 心理，魔鬼还是天使 七情平衡，健康一生 七情失衡，百病内生 心理矛盾对心理的巨大冲击 心理疲劳对心身的伤害忠告4 只缘身在此山中——跨越心理障碍 解读心理障碍 中医解析心理障碍 焦虑症 抑郁症 躁狂症 与性相关的心理障碍 心理障碍最常引发的五种身体症状 把握神经症 神经衰弱 癔病 强迫症 一类特别的人——人格障碍者 异常气候对心理障碍的影响 年运和心理障碍的关系忠告5 危险与机遇并存——坦然面对心理危机 认识心理危机 自杀是一种严重的心理危机 如何正确看待死亡——树立正确的死亡心理观忠告6 给孩子一个快乐的童年——解读儿童心理危机 儿童孤独症 儿童多动症 儿童抑郁症 儿童心理偏离 儿童心理危机要早治忠告7 顺利度过浮躁的青春期——解读青少年心理危机 导致青少年心理危机的主要因素 青少年心理危机容易出现哪些情况 怎样对青少年心理危机进行干预忠告8 迈好初入社会的第一步——解读大学生心理危机 大学生心理危机根源在哪里 大学生易出现哪些心理危机 大学生心理危机要与三种疾病相鉴别 怎样对大学生进行心理危机干预 大学生自杀的原因及干预方法忠告9 职场如战场——解读白领阶层的心理危机 白领阶层是心理危机的高发人群 忠告10 天生敏感脆弱的神经——解读女性心理危机忠告11 天惑之年责任重——解读中年人心理危机忠告12 晚景无限好，保养显神能——解读老年人心理危机忠告13 心情的方向：健康还是疾病——揭秘心身疾病忠告14 治心免病法——独具特色的中医心理治疗忠告15 沏一壶香浓的养心茶——传统调心养生智慧精粹忠告16 吃的智慧——养心方药、养心食物大全

<<杨力心理养生忠告>>

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:<http://www.tushu007.com>