

<<中老年心身保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年心身保健手册>>

13位ISBN编号：9787117052955

10位ISBN编号：7117052953

出版时间：2003-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨放如编

页数：289

字数：231000

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>

## <<中老年心身保健手册>>

### 内容概要

人们习惯于“身心”健康之说，而本书冠以“心身”健康之名，这并不是一个简单的词序问题，而是强调心理对生理的影响，强调心得健康的重要性以及“身体健康”与“心理健康”两者的不可分割性，这也是本书的特色所在。

正因为“心”“身”相互关联，心理衰老常易导致生理早衰，故抗衰老还须预防心理衰老，长寿更需要有良好的心态基础。

且无论是健康还是疾病，都是生理与心理两者共同作用的结果，疾病往往是心身同病，故需身心兼治。

本书的另一特点是强调道德与健康的关系，伤害社会即伤害自己，伤害他人即作害自己，人生最大的快乐来自于“利他行为”所带来的道德愉悦感，也即人们所常说的“助人为乐”。

我们认为一个行为不符合社会规范和社会公德的人，不能算是一个真正健康的人，因为其不良的行为可以直接影响其情绪和心身健康。

要获得全面健康首先要看我们的心理和行为是否健康，故始终不能忽视自己个性品德的修养。

<<中老年心身保健手册>>

书籍目录

第一章 中老年健康教育与自我保健概述 一、21世纪全球卫生战略：“人人享有卫生保健” 二、社区老年与老年前期健康教育的重要意义 三、中老年健康教育的具体实施方案 四、自我保健是21世纪医学发展的总趋势第二章 健康总论 一、走向全面健康 二、心理冲突的有效应付方法 三、快乐生活的新观点 四、健身尚需健心 五、人格与健康 六、智力与健康长寿 七、微笑健身 八、人际关系与健康 九、婚姻家庭与健康 十、婚姻的现状与夫妻冲突的缓解 十一、夫妻相处之道：给对方以宽松空间 十二、夫妻之间情绪的相互影响 十三、避免婚外恋的悲剧第三章 情绪与中老年健康 一、需要与动机 二、情绪和情感 三、中老年情绪结构分析 四、中老年消极情绪的自我调节 五、避免他人不良情绪的“感染”第四章 中老年心理咨询与心理治疗 一、心理咨询与心理治疗的含义 二、心理治疗者的素质与要求 三、心理治疗的方法 四、心理咨询与治疗的形式 五、中老年某些心身疾病的症状的心理学诠释第五章 中老年常见心理问题及自我调适 一、嫉妒心理 二、猜疑心理 三、焦虑恐惧心理 四、虚荣心理 五、抱怨心理 六、平息怒气 七、不为琐事所累 八、宽容与谅解 九、多被“利用” 十、爱心与奉献 十一、迎战逆境 十二、宁静以致远 十三、克服慢性心理疲劳第六章 中年期的心理保健 一、人到中年万事“兴” .....第七章 老年期的心理保健第八章 饮食、药膳与合理用红第九章 运动健身第十章 中老年常见心身疾病的防治后记

<<中老年心身保健手册>>

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>