

<<有时不必看医生>>

图书基本信息

书名：<<有时不必看医生>>

13位ISBN编号：9787535741028

10位ISBN编号：7535741029

出版时间：2004-10-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：王谦

页数：185

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>

<<有时不必看医生>>

内容概要

这是一部引人入胜的健康自助图书，针对有“心灵感冒”和“21世纪人类健康的杀手”、“21世纪人类黑死病”之称的抑郁症，分门别类地提出了50种实用有效的非药物治疗方法，同时为读者提供了100个有关抑郁症的专业知识问答。

书中内容轻松活泼，印刷设计新潮精美，即使那些没有抑郁病倾向的人，也可以轻松愉快地阅读它，并得到快乐。

可以说：这本书，是心灵感冒的良药，因为它对症；这本书，良药却不苦口，因为它好看好读。曾有心理专家提出批评说：这本书迟至今天才问世，是天大的错误，本来它可以挽留三毛姐姐和张国荣哥哥的生命，并使他们的人生和事业重建辉煌的！

<<有时不必看医生>>

作者简介

王谦，1965年生于山东曲阜，1988年毕业于复旦大学，2003—2004年出版作品：《别拿上海人说事儿》（中国友谊出版公司）、《这就是上海人？

！》（台湾笛藤出版公司）、《女人中的女人—上海女人》（台湾笛藤出版公司）、《反动布波》（山东文艺出版社）。

<<有时不必看医生>>

书籍目录

精神胜利法 第01法 碎纸机克服法 第02法 揽镜自我欣赏 第03法 慷慨赠人笑容 第04法 把苦差使切片
第05法 钉钉子拔钉子 第06法 偏不追求完美步步为“赢”法 第07法 积极行动七步法 第08法 从松弛
身体开始 第09法 减小代价法 第10法 不立高标准 第11法 在家不发愁 第12法 先认知后行动 第13法
及时发现症结反牌理出牌法 第14法 狂妄走一回 第15法 发火也痛快 第16法 投入地生回气 第17法 自
杀也有挑战性 第18法 我行我素法 第19法 五分钟玩蒸发自然健康法 第20法 顺其自然法 第21法 慎用
安眠药 第22法 15分钟入睡 第23法 吃盐吃糖减量 第24法 喝酒有原则 第25法 戒烟有实效 第26法 巧
选食品, 调节血清素 第27法 巧选果蔬, 调节血清素 第28法 巧选食品, 调节多巴胺和去甲肾上腺素
第29法 拟订抗抑郁食谱 第30法 以吃补充能量 第31法 把颜色吃进肚子里 第32法 巧选食物造就灿烂
笑容正确的运动法快乐瘦身法

<<有时不必看医生>>

媒体关注与评论

书评热爱生活及生命的朋友批评说：这本书今天才问世，是天大的错误：三毛姐姐匆匆避开了滚滚红尘，张国荣哥哥惨淡告别绚丽人生，本来，这本书是可以挽救他们的生命并使他们的人生和事业重建辉煌的！

2004年，本书郑重出笼——你，心灵患了感冒的朋友，现在读它，真的是时候了……

<<有时不必看医生>>

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