

<<远离抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<远离抑郁症>>

13位ISBN编号：9787802311664

10位ISBN编号：7802311667

出版时间：2007-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：王咪咪

页数：119

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>

<<远离抑郁症>>

内容概要

抑郁症是一种病，但友不同于一般的病。
本书通过介绍与抑郁症相关的基础知识，让大家了解它的症状、表现，重点介绍如何通过培养良好的生活习惯、改善不良的生活方式，从而远离这种精神疾患。
本书浅显易懂、图文并茂，能使你获取原来没注意到的生活忠告，让你的生活更加绚烂多彩。

<<远离抑郁症>>

书籍目录

什么是抑郁症
不同人群的抑郁症倾向
让所有有抑郁症倾向的人回到正常生活中
养成良好的生活习惯
拥有健康的心理素质
传统医学的摄精、养神、心理疗法
饮食调养、神怡体壮

<<远离抑郁症>>

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>