

有时不必看医生



[有时不必看医生 下载链接1](#)

著者:王谦

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787535741028

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！

作者介绍：

目录：
一 精神胜利法
二 步步为“赢”法
三 反牌理出牌法
四 自然健康法
五 吃掉抑郁法
六 正确的运动法
七 快乐瘦身法
附1 抑郁症自测题
附2 干掉低落情绪的101种简易方法
· · · · · (收起)

[有时不必看医生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

人手一本实用工具书或者健康闲书

[有时不必看医生](#) [下载链接1](#)

书评

[有时不必看医生 下载链接1](#)