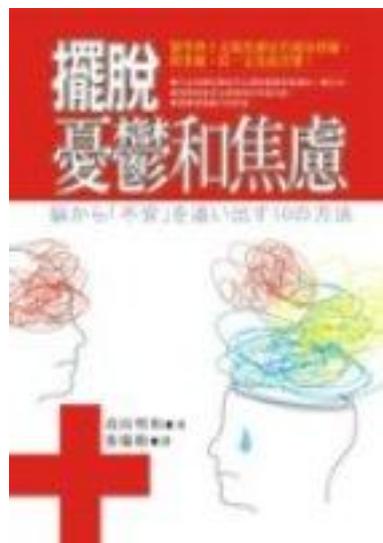


擺脫憂鬱和焦慮



[擺脫憂鬱和焦慮 下载链接1](#)

著者:高田明和

出版者:健行文化

出版时间:2005年07月10日

装帧:

isbn:9789867753656

※不必吃藥就可以掃除焦慮與憂鬱的十個方法。※從生理學角度剖析大腦焦慮反應迴路。※揭開焦慮症治療藥物的來龍去脈。※增強腦力的推薦飲食。

作者高田明和以其與焦慮作戰的數十年經驗寫作本書。書中以電腦檔案的順次開啟為例，說明焦慮反應只不過是檔案故障，或開啟了不必要的檔案所造成的錯誤迴路。作者以其主攻生理學的專業背景，深入淺出的解說大腦結構及反應機制，從安定情緒、活化大腦的化學物質，推論出革命性的飲食觀念。

社會遽變，壓力與各種情緒問題成為可怕的殺手。不論名人或是民眾，都有可能陷入焦慮的錯誤迴路中。本書著墨最多的十個掃除焦慮與憂鬱的方法，是輕度焦慮症患者從情緒之網中解放自己的逃生索。

作者介绍:

高田明和，一九三五年生於日本靜岡縣，慶應大學醫學系畢業。醫學博士，同時也是個焦慮症患者。主攻生理學。一九七二年擔任紐約州立大學助教授。一九七五年起任日本濱松醫科大學教授。現在任濱松醫科大學名譽教授、日本生理學會、血液學會、臨床血液學會評議員。著有《消除心理壓力之書》、《壓力成為自信之書》、《「有益於健康」對身體卻無益》、《由腦消除壓力》、《使頭腦不痴呆的方法》等。

目录:

[擺脫憂鬱和焦慮](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[擺脫憂鬱和焦慮](#) [下载链接1](#)

书评

[擺脫憂鬱和焦慮](#) [下载链接1](#)