

笑出健康来



[笑出健康来_下载链接1](#)

著者:邬剑军

出版者:上海科技教育

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787542841582

本书教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。本书为丛书的其中一册，教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。从最简单的“每天保持微笑”做起，随时给心灵保鲜，就能预防心身疾病的侵袭，驱散疲劳，更愉快地工作和生活。

作者介绍:

目录:

[笑出健康来_下载链接1](#)

标签

评论

[笑出健康来_下载链接1](#)

书评

[笑出健康来_下载链接1](#)