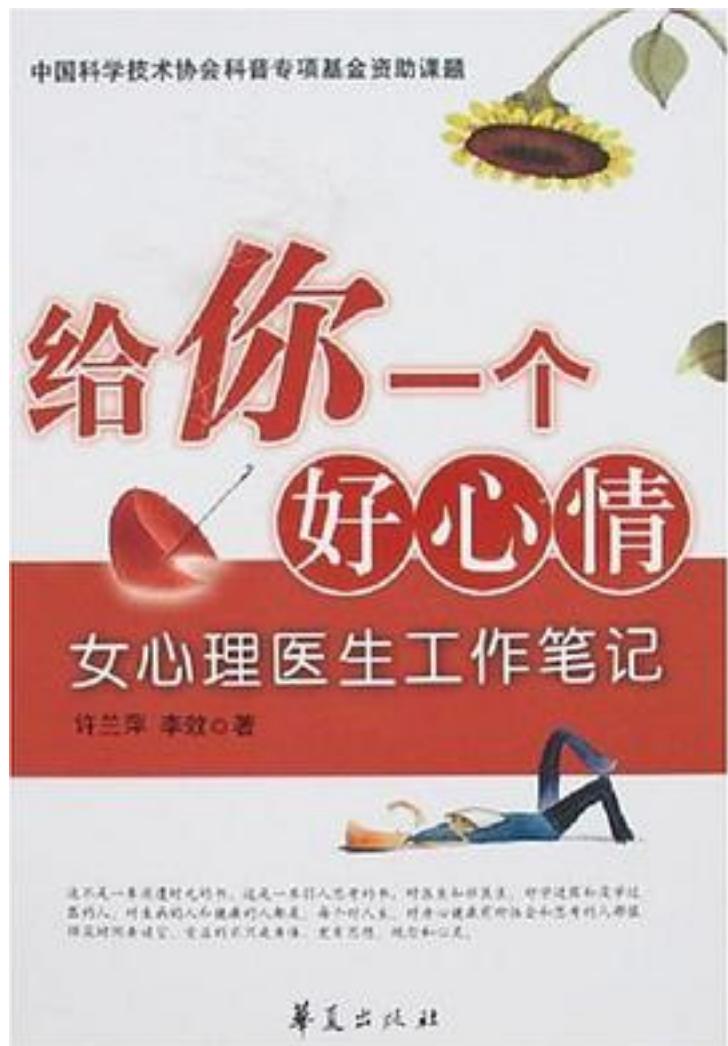


给你一个好心情



[给你一个好心情_下载链接1](#)

著者:许兰萍

出版者:华夏出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787508041841

这不是一本消遣时光的书，这是一本引人思考的书，对医生和非医生、对学过医和没学过医的人、对生病的人和健康的人都是。每个对人生、对身心健康有所体会和思考的人都值得花时间去读它，受益的不只是身体，更有思想、观念和心灵。

全书20余万字，既有理论，又有治病经验的介绍，分40个问题来讲述。内容既有故事形象，又有浅显的医学道理，颇具参照性，很有科普读物的特点，是一本难得的优秀科普读物。

面对紧张、充满压力的生活，我们需要保持健康。要关注的不仅是我们身体的健康，心理的健康同样不可忽视。

本书传递了心身医学的理念。渗透了对整体医学模式的思考，医学和非医学专业者都不可不读。

大约三分之二的躯体疾病的病因与精神心理社会因素有关。

很多时候，我们头晕、心慌、乏力、疼痛……医生说这叫“亚健康”。

其实，并不是我们的身体出了问题，而是精神和心理状态出了问题的结果。

如何识别自己是否健康？如何识别自己的不适是身体的还是心理引起的？
如何做一个聪明、理智的病人？到本书中去寻找答案吧。

作者介绍:

目录:

[给你一个好心情](#) [下载链接1](#)

标签

Y

评论

[给你一个好心情](#) [下载链接1](#)

书评

[给你一个好心情 下载链接1](#)