

# 《给你一个好心情》

## 图书基本信息

书名：《给你一个好心情》

13位ISBN编号：9787508041841

10位ISBN编号：7508041844

出版时间：2007-6

出版社：华夏出版社

作者：许兰萍

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《给你一个好心情》

## 内容概要

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。

# 《给你一个好心情》

## 作者简介

许兰萍，女，55岁，北京朝阳医院神经内科主任医师，中华医学会心身医学专业委员会常务委员，北京中西医结合学会神经专业委员会副主任。从医20余年，发表论文32篇，获科技成果奖2项。参编专著《临床诱发电位学》等3部，主编专著《心身疾病的诊断与治疗》、《心理障碍与疾病》2

# 《给你一个好心情》

## 书籍目录

自序 为什么写这本书健康的概念是什么?什么是“心身疾病”循证医学中西医学的差异中西医学的治疗什么样的性格可能成为致病因素对误诊误治的思考怎样合理用药医学中的“质”、“量”和“度”可以不用药学会用语言治病心理应激与神经免疫为什么这么怕说精神疾病为什么出现意识障碍从四个青年谈人格“社会化不足”形成落后生她为什么疼痛缠身失眠与做梦突如其来的心理危机暗示的作用他先后做了五次冠状动脉造影花了13万元查不出病?糖尿病也是典型的心身疾病说出你的秘密心能致病,也能医病心理与躯体疾病共病 癌症也是心身疾病是癫痫还是瘰疬尊重他的不同性取向她的情绪时而高涨时而低落男性也有更年期女白领的人生十字路口他总是怀疑自己患了脑血管病她为什么丧失了记忆?社会问题可以致病皮肤病与心理因素有关吗?更年期综合征与抑郁症输液能够预防脑血栓吗?一位心身相关的哮喘患儿后记 愿大家都有好心情

## 《给你一个好心情》

### 编辑推荐

这不是一本消遣时光的书，这是一本引人的书，对医生和非医生、对学过医学和没学过医的人、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，更是思想、观念和心灵。

# 《给你一个好心情》

## 精彩短评

1、纷繁芜杂的世界，日益激烈的竞争，越来越高的楼房，越来越厚的围墙。与科学技术的日新月异相对应的，是现代人越来越孤独的内心，越来越恶化的健康。心静自然凉，平和的内心，是我们面对每天压力的动力，是我们寻找真正幸福的源泉。本书从医学和非医学的角度探寻了寻找好心情的途径，值得一读！

# 《给你一个好心情》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)