

<<轻松减压50法>>

图书基本信息

书名：<<轻松减压50法>>

13位ISBN编号：9787501173488

10位ISBN编号：7501173486

出版时间：2006-1

出版时间：新华出版社

作者：罗珊塔

页数：160

字数：85000

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：<http://www.tushu007.com>

<<轻松减压50法>>

内容概要

最近你感到难以入睡，没有胃口或难以集中注意力吗？

你感到精神紧张，急躁不安或情绪易怒吗？

如果答案是肯定的，你可能是成千上万压力适应综合征中的一员。

压力适应综合征医学上称为慢性应激，是一种不良的情绪状态，它能损害甚至危及人的健康和幸福。本书阐述了50种有针对性的方法，如身体疗法、饮食与草药帮助、体育锻炼、心理咨询和创造性的情感发泄等，帮助读者有效地缓解紧张情绪，减轻压力，改善生活质量。

<<轻松减压50法>>

作者简介

莎拉·罗珊塔，美国医学期刊记者，著名的医学伦理学家，著有二十多部广受欢迎的保健书智，其中包括《女性和抑郁》、《甲状腺》、《预防结肠癌50法》和《女性预防心脏病50法》等。

<<轻松减压50法>>

书籍目录

序言第一部分 放慢生活节奏 1 认识到你的工作有多辛苦 2 尽量去做你喜欢的工作 3 减少路的往返 4 减少工作日 5 重新协商假期 6 远离电子时代压力 7 减少能量消耗 8 减少邮局递送的信件和各种信用卡 9 调整理财方案 10 停止做蠢事：解除父母们造成的紧张第二部分 动手操作治疗法 11 寻找你生命力量的活力 12 按摩疗法 13 请一位脊椎指压治疗师 14 整骨疗法 15 点压疗法 16 姿势调整法 17 尝试罗尔夫治疗法：结构整合 18 了解什么地方传授治疗方法 19 学习适宜的背部按摩 20 学会自己做指压疗法第三部分 用草药和营养素对抗压力 21 用草药镇定安神 22 考虑香熏疗法 23 给心脏补充营养 24 服用草药和营养素以减少心脏病发病危险 25 增强你的免疫系统 26 用草药和香料对抗消化系统疾病 27 饮食得当以缓解压力 28 避免吃得过饱 29 在膳食中补充维生素 30 避开加重压力的因素第四部分 从精神和运动中释放压力...第五部分 自我关爱结语

<<轻松减压50法>>

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:<http://www.tushu007.com>