

<<疲劳综合征简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<疲劳综合征简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509102534

10位ISBN编号：7509102537

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：林傲梵

页数：301

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>

<<疲劳综合征简便自疗>>

内容概要

本书以问答形式简要介绍了疲劳综合症的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗疲劳综合征的简便方法，并对疲劳综合征防治中的一些误区提出了作者的观点和忠告。

本书是一部全面反映疲劳综合征自我治疗和调养的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点。

愿本书能成为疲劳综合征患者及其家人的良师益友。

<<疲劳综合征简便自疗>>

作者简介

林傲梵，毕业于加拿大顷省大学营养系，现为香港注册中医师、营养学家。
兼任国际药膳食疗学会副理事长，香港中医药膳专业学会学术部主任，中国名医名方研究会秘书长，
香港营养学会前外务秘书，加拿大另类治疗法委员会注册会员。
擅长运用自然疗法诊治亚健康状态及内科疑难

<<疲劳综合征简便自疗>>

书籍目录

1 历数疲劳 疲劳是什么 何谓体力性疲劳 何谓脑力性疲劳 何谓心理性疲劳 何谓病理性疲劳 何谓综合性疲劳 何谓疲劳综合征 友情提示：长期疲劳易衰老 疲劳综合征对生殖功能有何影响 哪些疾病常使人感到疲劳 压力与疲劳综合征有何关系 女性为何易患疲劳综合征 中年男性为何易患疲劳综合征 青年人为何易患疲劳综合征 为什么小儿和老人会患疲劳综合征 为什么疲劳综合征专袭都市工作狂 白领为何易患疲劳综合征 电脑使用者为何易患疲劳综合征 知识分子为何易患疲劳综合征 成功的企业家为何易患疲劳综合征 考生为何易患疲劳综合征 影明星为何患疲劳综合征 新闻从业者为何患疲劳综合征 友情提示：上夜班者为何易患疲劳综合征 下岗失业者为何易患疲劳综合征 打工者为何易患疲劳综合征 心理性疲劳与用脑过度有何关系 为什么说心理性疲劳危害大 生活方式与疲劳综合症有何关系 疾病因素与疲劳综合症有何关系 病毒感染与疲劳综合症有何关系 饮食与疲劳综合症有何关系 睡眠质量与疲劳综合症有何关系.....2 导医解读3 自我调养4 自我治疗5 走出误区

<<疲劳综合征简便自疗>>

章节摘录

疲劳是什么 疲劳是现代社会的一种常见现象。

说到疲劳,相信几乎人们都曾有所感受。

在日常生活中有些现象仿佛已司空见惯:背着沉重书包的学生们(如小学生、中学生),天天学校、家里两点一线,复习、考试,考试、复习,月复一月,年复一年,鼻梁上的镜片越来越厚,几乎都成为“特困生”;整日西装革履的外企员工,虽为“白领”一族,高薪水却也高节奏,时时加班,还得常常看老板的脸色,精神紧张,压力太大;网上飞虫整日在网上冲浪,长期沉浸在一个虚拟的世界中,昼夜不分,支付的是身体这个本钱;公司经理们为了企业的生存与发展,没日没夜地应酬,日夜兼程地出差,劳心劳力,身心疲惫不堪;出租车司机长期超负荷运转,披星戴月,餐无定时,车疲人困;运动员训练过度,赛事紧张,体力消耗过大;体质虚弱者精神不振,心慌意乱,无论工作还是生活都是心有余而力不足;更有一些积劳成疾者,拖着一个病身子,只有感慨人生的不幸了。

可以很肯定地说,在现代社会里,疲劳是一种常见的社会现象。

疲劳是机体超负荷工作的信号。

它提醒机体已经超过正常负荷,应该进行调整和休息。

如果长期处于疲劳状态,不仅会降低工作效率,还会诱发疾病。

有的人经常疲惫不堪、无精打采、哈欠连天、烦躁、易怒、腰酸、背痛、头晕、眼花、失眠、嗜睡、神经衰弱、全身乏力、神志恍惚、食欲缺乏,长期处于上述状态却查不出明确的原因,虽经常服用健脑安神、开胸顺气等药物,而全身倦怠的症状却始终得不到改善。

这就是一种典型的疲劳状态,应引起注意。

.....

<<疲劳综合征简便自疗>>

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>