<<中医舒压安神调理>>

图书基本信息

书名：<<中医舒压安神调理>>

13位ISBN编号：9787535954435

10位ISBN编号：753595443X

出版时间：2011-5

出版时间：广东科技出版社

作者：林政宏博士

页数：125

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>

<<中医舒压安神调理>>

内容概要

近几年来，由于全球经济不景气，许多人为了生存承受了巨大的精神压力。在这种压力下，有些人即使喘不过气来，还可以咬紧牙关勉强撑住，但是有些人则不那么幸运，这些人可能是由于本身的体质原本就不健康，或者是心理素质无法适应，在面对巨大的压力时，就容易出现焦虑、惶恐、缺乏信心、歇斯底里、失眠等一系列的精神疾病。但是，由于大多数人对于精神疾病缺乏正确的认识，因此即使是自己本身或是周围的亲友已经出现精神疾病的前兆，往往不能及时防范与治疗，导致病情恶化。

调查研究指出，中国大陆约有85%的人处于亚健康状态，而与心理相关的精神疾病患者占人群的45%~60%。

精神疾病、心理障碍已经逐渐成为多发、常见的疾病。

根据世界卫生组织推算，到2020年，中国大陆用在患有精神疾病的医疗费用将上升至所有疾病医疗费用的1/2。

精神疾病大多在青壮年时期发病，有些人的病情属于间歇发作，有些人的病情则会持续发展，并且逐渐趋于慢性化。

因此，如果精神疾病的患者不积极寻求治疗，很可能会出现精神衰退和人格改变，最后不仅自己不能适应社会生活，还会给家庭带来沉重的负担。

在临床上，笔者曾经治疗过某些精神疾病的患者，在治疗的过程中充分了解这些患者的症状表现，同时很惊讶地发现这些患者基本上都是以西药来控制病情。

几乎所有的患者都认为，如果一段时间不持续服用西药的话，就会导致病情复发，甚至更为严重。

而根据笔者的经验，这些精神疾病的患者在服用西药的过程当中，有些人会出现呕吐、腹痛、腹泻，有些人会出现倦怠无力、嗜睡，有些人则会出现身体肥胖、面目浮肿、停经等症状，这些现象都说明，治疗精神疾病的西药往往只能治标而不能治本，并且还会带来更多的副作用。

<<中医舒压安神调理>>

作者简介

林政宏，博士，学历：台湾高雄医学大学药学硕士、中国国际针灸师、广州中医药大学医学博士。

著作：《中医入门一学就通》、《黄帝内经一学就通》、《脉诊一学就通》、《濒湖脉学一学就通》、《图解针灸一学就通》、《针灸甲乙经一学就通》、《一目了然学方剂》、《中医养生洞悉肥胖症与高脂血症》、《99味常用中药入门》、《图解中医诊断入门》、《伤寒论一学就通》、《金匱要略一学就通》、《续99味常用中药入门》、《温病条辨一学就通》。

<<中医舒压安神调理>>

书籍目录

精神疾病的病因与病机

一、精神疾病的病因

二、精神疾病的病机

失眠症（不寐）

改善失眠状况的药膳

抑郁症（郁病）

使心情开朗的药饮

健忘症）

改善健忘状况的药膳

老年痴呆症（痴呆）

改善老年痴呆症状的药膳

产后抑郁症

改善产后抑郁症状的药膳

更年期综合征

改善更年期综合征的药膳

考试综合征

改善考试综合征的药饮

脑卒中后抑郁症

改善脑卒中后抑郁症的药饮

神经官能症

减轻西药副作用的药膳

焦虑症（百合病）

嗜睡症（多寐病）

改善嗜睡症的药饮

自闭症

改善自闭症的药饮

儿童多动症

改善儿童多动症的药饮

强迫症

改善强迫症的药饮

狂躁症

恐慌症

歇斯底里症（癔症）

精神分裂症（癲病）

神经性厌食症

促进食欲的药饮

梦魇

改善梦魇的药饮

实例说明一：儿童多动症

实例说明二：恐慌症

<<中医舒压安神调理>>

章节摘录

版权页：插图：（一）抑郁症的治疗方法和副作用目前治疗抑郁症的方法主要有：心理疗法与药物治疗法。

药物治疗法仅可以控制症状，但是缺乏针对性，疗效也不能持久。

而且长期服用这些精神病类药物.除了会出现嗜睡、口干等副作用外。

还会损害肝肾功能，导致其他疾病的发生。

（二）抑郁症不及时治疗可能产生的后果中医理论认为，抑郁症主要是肝气郁结引起的精神病。

由于人体是一个有机整体，当某个脏腑出现问题后，会影响其他脏腑的功能。

如果肝的功能受到损伤，又没有及时治疗，时间长了，就会影响到心而引起失眠、心悸、烦躁等症状；如果影响到肺，就会引起气短、咳喘、痰多等症状；如果影响到脾就会引起腹泻、胃脘不适、打嗝等症状；如果影响到肾，就会引起水肿、尿频、遗精、带下等症状。

（三）抑郁症患者的饮食禁忌由于抑郁症患者多思少动、食欲减退，容易出现便秘、大便干燥等症状，因此应当摄取润肠的食物，以保持大便的通畅。

同时补充足量的水分，维持生理功能的正常需要，才能保持肠道的润滑、二便的通畅，以促进体内有害物质的排泄。

<<中医舒压安神调理>>

编辑推荐

《中医舒压安神调理》让你轻松学习中医精华的入门书。
通过中药补益气血、益精补髓、养脑安神、清热泻火、理气活血、涤痰化浊六方面来改善体质，治疗疾病。

<<中医舒压安神调理>>

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>