## <<神经衰弱>>

### 图书基本信息

书名:<<神经衰弱>>

13位ISBN编号: 9787537530583

10位ISBN编号: 7537530580

出版时间:2005-1

出版时间:河北科学技术出版社

作者:王晓慧

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

### <<神经衰弱>>

#### 内容概要

随着生活节奏的加快,神经衰弱患者日益增多。

无法平静、入睡困难、体乏无力、心情紧张、烦躁不安、头昏脑涨、记忆力减退、消化不良、胸闷气 短、男性阳痿早泄、女性月经紊乱……这些就是神经衰弱症患者的症状。

虽然不是什么大病,但严重影响我们的工作效率和生活质量。

因此,如何预防这种疾病,如何有效治疗,是快节奏生活者们必须要了解和掌握的。

本书就从治疗、家庭护理、康复和预防这几个角度出发,用通俗易懂的语言,为你介绍神经衰弱病的知识。

### <<神经衰弱>>

#### 书籍目录

神经衰弱概述01.神经衰弱青睐白领和脑力劳动者/302.神经衰弱与性格有关/803.神经衰弱产生的原因/1104.神经衰弱的种种表现/1605.如何诊断神经衰弱/23 神经衰弱的治疗01.药物治疗/3502.运动治疗/5203.饮食与药膳治疗/7004.心理治疗/8205.其他治疗/106 神经衰弱的家庭护理01.家属应如何对待神经衰弱患者/12502.服药注意事项/12803.如何定期到医院复查/13004.饮食注意事项/130 神经衰弱的康复01.适度休息/13502.科学用脑/13703.保持良好的心态/14104.适当的体力劳动/14805.改变个性/15006.合理安排自己的生活/15107.建立良好的支持系统/15208.培养广泛的兴趣/15309.烦恼的自我调节/15410.疲劳感的自我调节/15511.失眠的自我调节/15812.各种不同的冥想方式/16513.呼吸调节/16814.饮用红茶/17115.压力的自我调节/17316.紧张状态的自我调节/18217.静默疗法/18418.想像调节/18619.自我催眠/18920.自体发生训练疗法/19321.建立良好的人际关系/19722.瑜伽松弛疗法/19823.坐禅/20024.数学疗法/200 神经衰弱的预防01.劳逸结合/20502.减轻心理压力/20703.保持正常的睡眠和觉醒节律/21004.不要对生活有过高的要求/21105.如何才能提高心理素质/21206.扩展兴趣/21407.保持良好的情绪/21708.增强适应能力/22109.有规律的生活/22310.加强体育锻炼/22411.加强营养/22712.普及医学心理卫生知识/230

### <<神经衰弱>>

#### 编辑推荐

随着生活节奏的加快,神经衰弱患者日益增多。

无法平静、入睡困难、体乏无力、心情紧张、烦躁不安、头昏脑涨、记忆力减退、消化不良、胸闷气 短、男性阳痿早泄、女性月经紊乱……这些就是神经衰弱症患者的症状。

虽然不是什么大病,但严重影响我们的工作效率和生活质量。

因此,如何预防这种疾病,如何有效治疗,是快节奏生活者们必须要了解和掌握的。

本书就从治疗、家庭护理、康复和预防这几个角度出发,用通俗易懂的语言,为你介绍神经衰弱病的知识。

# <<神经衰弱>>

### 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