

<<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>