

<<孕产妇健康生活知识>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇健康生活知识>>

13位ISBN编号：9787565002007

10位ISBN编号：7565002003

出版时间：2010-10

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：郭嘉 主编

页数：248

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>

<<孕产妇健康生活知识>>

书籍目录

第一章 轻松做好孕前身心保健 怀孕前应该具备怎样的心理 培养积极的生育态度 调节孕前的情绪与心境 孕前协调夫妻关系的好处 怀孕前如何科学地服用药物 要重视孕前的疾病治疗 乙肝母亲如何预防病毒感染胎儿 妻子怀孕前丈夫应忌用哪些药物 癫痫患者怀孕后怎么办 在准备怀孕时不能随意使用药物第二章 孕前妇女营养与生活保健第三章 妇女孕期营养知识第四章 孕妇的营养保健须知第五章 孕妇生活、心理保健第六章 孕妇健康保健第七章 产妇营养小知识第八章 新生儿科学哺乳喂养第九章 产后的生活问题与处理第十章 孕产妇食疗方

章节摘录

插图：(2) 精神松弛法。

你一旦掌握了松弛肌肉的技巧，就可以按下面方法进行精神上的松弛了。

通过有规律和缓慢地呼吸清除思想上的焦虑、担心和其他杂念，全神贯注做呼吸运动，十分缓慢和均匀地默念“吸气、屏住、呼气”。

使愉快意念流通至头部，免除杂念。

如出现任何烦恼时，可在呼吸运动时默念“不要有杂念”或恢复全神贯注做深呼吸。

紧闭双目，想象诸如清澈的蓝天或平静的蓝色大海等和平、安静的景象。

试图想象出愉快和蓝色的景象，因为蓝色被证明是能令人松弛的一种颜色。

全神贯注于呼吸活动。

要感觉它是如何缓慢和自然的。

每次呼气、吸气都要集中精力，倾听你的呼吸。

此时你应安静和镇静——想重复有镇静感觉的话，可以想象诸如爱、和平、平静，或者默念音节简单的词语等等。

呼吸时要考虑用平静的声音，如“呀”。

记住要保持脸部、眼睛和前额肌肉松弛，并使前额有凉感。

如果你准备接受一套程序，那么采用松弛方法是对你有帮助的。

例如，用重复镇静意义的词语或两肩下垂，就能使你身体的其余部分开始松弛。

每当练习松弛方法时，一定要以最有把握的办法做深呼吸。

<<孕产妇健康生活知识>>

编辑推荐

《孕产妇健康生活知识》：健康生活知识系列

<<孕产妇健康生活知识>>

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>