第一图书网, tushu007.com

<<慢性疲劳综合征的自我调护>>

图书基本信息

书名：<<慢性疲劳综合征的自我调护>>

13位ISBN编号：9787502359683

10位ISBN编号：7502359680

出版时间：2008-5

出版时间：战雅莲,李红珠,裴红 科学技术文献 (2008-05出版)

作者：战雅莲,李红珠,裴红

页数：330

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《慢性疲劳综合征的自我调护》中，编者为大家简要介绍了慢性疲劳综合征的基本知识和经络腧穴知识，重点介绍了日常生活中简单易行并且行之有效的防治慢性疲劳综合征的方法，其中包括中药、药膳、药茶、药酒、按摩、灸疗、拔罐、刮痧、耳穴、手疗、足疗、药浴、音乐疗法、芳香疗法、太极拳、瑜伽等，希望能对患有慢性疲劳综合征的朋友有所帮助。

<<慢性疲劳综合征的自我调护>>

书籍目录

一、概述（一）慢性疲劳综合征的流行病学常识（二）慢性疲劳综合征的表现（三）慢性疲劳综合征的发病机理（四）慢性疲劳综合征的不良后果二、经络腧穴常识（一了经络腧穴简介（二）取穴方法（三）防治慢性疲劳综合征常用的经穴（四）防治慢性疲劳综合征常用的经外奇穴三、慢性疲劳综合征的日常养护（一）慢性疲劳综合征的预防（二）合理的饮食（三）适度的体育锻炼（四）慢性疲劳综合征的中医辨证论治（五）治疗慢性疲劳综合征的中成药（六）治疗慢性疲劳综合征的单方、验方（七）药膳防治慢性疲劳综合征（八）药茶防治慢性疲劳综合征（九）药酒防治慢性疲劳综合征（十）按摩防治慢性疲劳综合征（十一）灸疗防治慢性疲劳综合征（十二）拔罐防治慢性疲劳综合征（十三）刺血疗法防治慢陛疲劳综合征（十四）刮痧疗法防治慢性疲劳综合征（十五）耳穴疗法防治慢性疲劳综合征（十六）手疗防治慢性疲劳综合征（十七）足疗防治慢性疲劳综合征（十八）脐疗防治慢性疲劳综合征（十九）穴位敷贴防治慢性疲劳综合征（二十）药浴疗法防治慢性疲劳综合征（二十一）日光浴防治慢性疲劳综合征（二十二）药枕疗法防治慢性疲劳综合征（二十三）音乐疗法防治慢性疲劳综合征（二十四）芳香疗法防治慢性疲劳综合征（二十五）体操防治慢性疲劳综合征（二十六）瑜伽疗法防治慢性疲劳综合征（二十七）太极拳防治慢性疲劳综合征（二十八）心理疗法防治慢性疲劳综合征参考文献

章节摘录

一、概述：（四）慢性疲劳综台征的不良后果随着生活节奏的加快、社会竞争的激烈，患慢性疲劳综合征的人不断增多，严重地影响了人们的工作和生活。
1．慢性疲劳综合征危害了人体多个系统，严重地影响了患者的身体健康慢性疲劳综合征患者常常同时出现多个系统的症状，如消化、循环、神经、内分泌、泌尿生殖系统等，并使机体免疫功能降低，易患疾病，并使原有的疾病反复发作或加重，不易痊愈。
由于慢性疲劳综合征患者长期处于多系统功能低下的状态，从而使体能明显下降，出现肌力减退、四肢无力、腰酸、行动迟缓等症状，从而影响了患者的日常生活。
此外，慢性疲劳综合征患病时间较长者，会出现面色无华、面肌松弛、面部出色斑、皱纹以及脱发等早衰症状，严重地影响了患者的容颜。
2．慢性疲劳综合征影响患者的心理慢性疲劳综合征患者常常会出现情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、紧张恐惧等症状，由于情绪不稳定，经常会因小事而发脾气，事后又会后悔，这更增加了患者的心理压力，从而加重病情。
本病患者常常表现为记忆力减退、注意力不集中、理解力差、思维迟钝等，使工作、学习能力明显降低，从而对自己缺乏信心，易产生消极情绪，放任自流。
3．慢性疲劳综合征影响患者的正常生活慢性疲劳综合征患者由于长期处于疲劳状态，严重地影响了工作、学习和日常生活。
有些患者因不能完成平常的工作而不得不离开原来的工作岗位，有些学生因患慢性疲劳综合征而不能正常到校学习。

编辑推荐

慢性疲劳综合征是困扰现代人的常见健康问题。
《慢性疲劳综合征的自我调护》以通俗的语言，阐述慢性疲劳综合征的口常养护与自我调治，包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、音乐疗法、香熏疗法等。
所选方法简便易学，在家中就可轻松进行，慢性疲劳综合征患者不妨一试。

第一图书网, tushu007.com

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