

<<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>