

《焦虑症的自然疗法》

图书基本信息

书名：《焦虑症的自然疗法》

13位ISBN编号：9787506736954

10位ISBN编号：7506736950

出版时间：2007-7

出版社：中国医药科技出版社

作者：王丽双,付秀丽,王乐荣

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《焦虑症的自然疗法》

内容概要

《焦虑症的自然疗法》从焦虑症的病因病理、诊断与分类、西药治疗及中医学认识入手，系统介绍了焦虑症的按摩、拔罐、刮痧、中草药、贴敷、熏洗、针灸、饮食、运动及音乐等自然疗法，重点突出其操作方法，同时介绍了焦虑症的心理调护及预防，《焦虑症的自然疗法》图文并茂，通俗易懂，深入浅出，易于掌握，可供医药爱好者、焦虑症患者及家属阅读参考。

《焦虑症的自然疗法》

书籍目录

第一章 概述第一节 认识焦虑症第二节 焦虑症的病因病理第三节 焦虑症的诊断与分类第四节 焦虑症的西医药治疗第五节 中医学对焦虑症的认识第二章 认识经络和腧穴第一节 认识经络和腧穴第二节 治疗焦虑症的常用穴位第三章 焦虑症的按摩疗法第一节 焦虑症常用按摩手法第二节 焦虑症常用按摩法第四章 焦虑症的拔罐疗法第一节 拔罐防治焦虑症基础第二节 焦虑症常用拔罐法第五章 焦虑症的刮痧疗法第一节 刮痧防治焦虑症基础第二节 焦虑症常用刮痧法第六章 焦虑症的中草药治疗第一节

《焦虑症的自然疗法》

章节摘录

三、焦虑症患者的性格调适 焦虑症患者往往性格内向、敏感、细致，对挫折的打击耐受力低，对生活中的任何事情都容易出现烦恼。所以，患者应以积极的态度对待烦恼，一旦烦恼情绪困扰自己时，要想办法消除。焦虑症患者可以从以下几个方面对自己的性格进行调适： 1.正确对待人生

焦虑症患者应以达观的态度对待人生。处于烦恼中的患者，往往是心胸不开阔者，平时爱计较小事，遇事想不开，一旦遇到挫折和失败，认为一切都完了，并且烦恼万分。要认识到人生充满了各种矛盾，人生难免遇到不幸和挫折，要使其认识到烦恼并无助于问题的解

《焦虑症的自然疗法》

编辑推荐

生就平凡之身，难免会有个头痛脑热等小病小灾。聪明的家庭主妇一定会自己学点医疗常识，或家里配备一套家庭医书。常见病自然疗法丛书正好可以满足你的这种健康保卫需求。《焦虑症的自然疗法》为常见病自然疗法丛书之一，介绍的疾病为焦虑症。如果你家有人不幸患上这种疾病，那就一定需要《焦虑症的自然疗法》了。里面介绍的治疗方法，不仅丰富科学，而且行之有效。

《焦虑症的自然疗法》

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:www.tushu111.com