

《神经衰弱自我调养》

图书基本信息

书名：《神经衰弱自我调养》

13位ISBN编号：9787504830043

10位ISBN编号：7504830046

出版时间：1999-06

出版社：农村读物出版社

作者：李辛等

页数：143

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

《神经衰弱自我调养》

内容概要

神经衰弱自我调养，ISBN：9787504830043，作者：李辛等主编

书籍目录

目录

前言

一、关于神经衰弱

- (一) 什么是神经衰弱
- (二) 为什么会得神经衰弱
- (三) 神经衰弱的诊断标准是什么
- (四) 神经衰弱有哪些临床表现
- (五) 中医学看神经衰弱
- (六) 心理学看神经衰弱
- (七) 神经衰弱的发展预后及影响

因素

二、神经衰弱的心理疗法

三、神经衰弱的药物疗法

四、神经衰弱的按摩调治法

- (一) 作用机理
- (二) 常用手法
- (三) 常用疗法

五、神经衰弱的自我调神法

- (一) 闭目养神法
- (二) 睡功疗法
- (三) 松静疗法
- (四) 导引真气法

六、神经衰弱的饮食疗法

- (一) 气虚体质的食疗
- (二) 阳虚体质的食疗
- (三) 血虚体质的食疗
- (四) 阴虚体质的食疗
- (五) 常用药膳

七、神经衰弱的足部疗法

- (一) 足反射区健康法
- (二) 足穴位疗法

八、神经衰弱的其他疗法

- (一) 艾条灸疗法
- (二) 敷脐疗法
- (三) 浴足疗法

九、走出神经衰弱的误区

附一：针灸、按摩气功常用穴位

附二：耳针穴位图

《神经衰弱自我调养》

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