

<<疲劳门诊>>

图书基本信息

书名：<<疲劳门诊>>

13位ISBN编号：9787501934645

10位ISBN编号：7501934649

出版时间：2002-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐怡秋,徐建华

译者：徐怡秋

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>

<<疲劳门诊>>

内容概要

通过我在疲劳门诊积累的经验，我认为不应该简单地把疲劳看做是讨厌的包袱，只想甩掉它。了解疲劳所具有的意义，注意观察疲劳所发出的信号，是非常重要的。本书要强调的也正是这一点。

疲劳就像足球场上的黄牌一样，向身份发出危险！的警告，它还像雷达一样，可以指明身体内隐藏着的疾病。另外，它还有积极的一面，可以为我们提供重新开始新的生活方式的机会。如果通过阅读本书，能够使您理解这一点，并能掌握一些具体的疲劳对策、获得新的启示，我将十分高兴。

<<疲劳门诊>>

书籍目录

第一章 你目前的疲劳状态

自我诊断测试1 程度测试

自我诊断测试2 类型测试

第二章 疲劳门诊里的典型案例

1 应该在哪一科就诊

.....

第三章 令人感觉到疲劳的生理疾病

第四章 心理疲劳与生理疲劳

1 疲劳产生的机制

2 两种要素重合发生

第五章 恢复的要领

1 理解疲劳的意义

.....

第六章 心理疲劳问答

结束语

<<疲劳门诊>>

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>