

<<抑郁症自我调养>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症自我调养>>

13位ISBN编号：9787502363970

10位ISBN编号：7502363971

出版时间：2009-11

出版时间：科技文献出版社

作者：杨虹婕 等主编

页数：183

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>

<<抑郁症自我调养>>

内容概要

抑郁症是一种以心境低落为主要特征的综合征。

随着经济高速发展、生活节奏不断加快，人们面临的心理压力越来越大，抑郁症的发病率呈明显上升趋势。

本书分别从中医和现代医学角度论述了抑郁症的概念、病因病机、临床表现及诊断要点，并着重从中医方面分析了抑郁症的辨证分型，简要概括了近几十年来中医治疗抑郁症的研究进展、临床应用，以辨证论治为基础，提出了中医治疗抑郁症的具体方法，包括许多简单易行的非药物疗法。

全书理论系统，方法实用，具有很强的实践性，非常适合广大抑郁症患者及其家属阅读，也是心理咨询医生、内科临床医生的实用参考书。

<<抑郁症自我调养>>

书籍目录

第一章 基本知识 一、认识抑郁 二、抑郁的危害 三、如何发现和确诊抑郁症 四、得了抑郁怎么办——抑郁症的治疗第二章 饮食调养 一、营养均衡的原则 二、“使人快乐”的食物 三、注意事项 四、药膳 五、代茶饮第三章 运动调养 一、运动与情绪 二、注意事项 三、简单易行的运动 四、特别推荐东方运动疗法——瑜伽、太极拳 五、有针对性的体育锻炼第四章 心理调养 一、导致抑郁的心理社会因素 二、心理治疗的原则 三、几种常用的心理疗法 四、如何配合心理医生 五、自我心理调适第五章 外治调养 一、中药浴足疗法 二、按摩疗法 三、刮痧疗法 四、耳穴疗法 五、针灸疗法第六章 其他疗法 一、音乐疗法 二、芳香疗法 三、光照疗法第七章 预防复发 一、警惕抑郁症的复发 二、抑郁症复发的因素 三、抑郁症复发的先兆 四、防止抑郁症复发的关键环节 五、康复期日常生活指南

<<抑郁症自我调养>>

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:<http://www.tushu007.com>