

<<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

出版时间：农村读物出版社

作者：李辛等

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

## <<神经衰弱自我调养>>

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