

<<胃病的家庭康复>>

图书基本信息

书名：<<胃病的家庭康复>>

13位ISBN编号：9787543938298

10位ISBN编号：7543938294

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：曲颖，陆伦根 编著

页数：104

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>

<<胃病的家庭康复>>

内容概要

健康乐观的心态来面对紧张的现代生活，不过度追求完美，该放下的放下，改变不良的生活习惯，注重生活的质量，积极投入工作并懂得享受生活。

有些人在心理上有完美主义的倾向，事事总是力求尽善尽美，结果将自己搞得疲惫不堪，这是要不得的。

我们要明白，世界是丰富多彩的，人与人也是各不相同的。

<<胃病的家庭康复>>

书籍目录

第一章 胃的基本结构和功能 一、胃的结构 二、胃的功能 三、胃疾病的诊断方法第二章 幽门螺杆菌感染 一、认识幽门螺杆菌 二、应进行幽门螺杆菌检测的人群 三、幽门螺杆菌感染的诊断方法 四、幽门螺杆菌感染的诊断标准 五、应根除幽门螺杆菌的人群 六、幽门螺杆菌根除标准 七、常用的治疗幽门螺杆菌的药物 八、服用抗幽门螺杆菌药物的注意事项 九、在治疗过程中发生不良反应的应对方法 十、中药治疗幽门螺杆菌感染第三章 胃食管反流 一、疾病知识 二、家庭生活策略 三、中医调养第四章 慢性胃炎 一、疾病知识 二、家庭生活策略 三、中医调养第五章 消化性溃疡 一、疾病知识 二、家庭生活策略 三、中医调养第六章 功能性消化不良 一、疾病知识 二、家庭生活策略 三、中医调养第七章 胃癌 一、疾病知识 二、家庭生活策略 三、出院后的家庭护理 四、胃癌的中医调养 五、胃癌的预防

<<胃病的家庭康复>>

章节摘录

克服完美主义有这样一句话：“岂能尽如人意，但求无愧我心。

”生活中能拥有这样的心态就很好了，更何况世界上往往不如意事十之八九，非人力所能改变。

所以，以健康乐观的心态来面对紧张的现代生活，不过度追求完美，该放下的放下，改变不良的生活习惯，注重生活的质量，积极投入工作并懂得享受生活。

有些人在心理上有完美主义的倾向，事事总是力求尽善尽美，结果将自己搞得疲惫不堪，这是要不得的。

我们要明白，世界是丰富多彩的，人与人也是各不相同的。

正因为事物与事物、人与人的不同才构成了我们这个多姿多彩的世界。

在这个世界上，从来不存在完美的事情。

即使同一件事情，你觉得已经很完美了，在别人看来也可能是存在缺陷的。

所谓绝对的完美是不存在的，我们不可能取悦所有的人，也不可能事事让人满意。

有的人对付情绪低落的办法是避不见人，直至这种情绪消失为止。

以为这样子可以避免因为情绪低落带来更多的不愉快。

但是，事实上越是这样越觉得郁闷，不良的情绪老是难以摆脱，以至于在长时间内都会觉得透不过气来。

所以，溃疡病人可以尝试想象疗法，对溃疡病人而言首先要使全身放松，然后想象自己患病的部位，舒缩异常的血管开始恢复正常，血液在血管中畅通无阻，营养着胃部的组织。

最后想象自己身体日益康复强壮。

这样每天想象3次，病情即会大大减轻。

想象是通向健康的桥梁。

据现代生理学家与心理学家的研究，想象疗法还可充分发挥意识、精神、心理对人体自身生理功能的能动作用。

一般人们的智力，尤其是想象力的开发利用率不高，想象疗法则把这几方面的巨大潜力调动起来，并能增强人体的抗病能力，这就是想象疗法可治愈疾病的重要物质基础。

同时，想象产生的信念，可给人们带来巨大的力量，这种由想象疗法辅助病人所确立的信念，常可产生意料之外的疗效。

<<胃病的家庭康复>>

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>