

<<疲劳的中医保健>>

图书基本信息

书名：<<疲劳的中医保健>>

13位ISBN编号：9787117036504

10位ISBN编号：7117036508

出版时间：2000-1-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王坤根,牟重临

页数：356

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>

## <<疲劳的中医保健>>

### 内容概要

本书论述疲劳症的各种类型表现和产生疲劳的多种复杂原因。

重点就疲劳症的预防和治疗提出了众多的方法：怎样合理休息，补益药物的辩证使用，饮食质量的制宜，生活起居的科学调摄，如何营造心理健康；并巧妙地结合针灸、按摩、气功等疗法促进疲劳的消除；同时还介绍有益的业余平装

## <<疲劳的中医保健>>

### 书籍目录

什么是疲劳症

- 1 人为什么会发生疲劳
- 2 疲劳症表现的常见类型
- 3 疲劳症的自我测定

疲劳是如何发生的

- 1 导致人体疲劳的常见原因
- 2 疲劳与疾病因果交替互相影响
- 3 不同个体发生疲劳症的不同特点

疲劳应当怎样防治

- 1 针对疲劳的原因进行防治
- 2 休息是消除疲劳最简单有效的方法
- 3 补益的抗疲劳作用

<<疲劳的中医保健>>

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>