

<<轻松每一天>>

图书基本信息

书名：<<轻松每一天>>

13位ISBN编号：9787218067070

10位ISBN编号：7218067077

出版时间：2010-4

出版时间：广东人民出版社

作者：陈秀华

页数：159

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>

<<轻松每一天>>

内容概要

本书不但介绍了慢性疲劳综合征这一疾病的形成原因、社会背景、涉及人群，而且阐述了中医学对此病源流、发病因素、发病机制的认识，以及此病与传统医学中的脏腑、经络、情志、体质的关系，同时，根据此病涉及的社会人群的各自特点，分析此类人群容易患上慢性疲劳综合征的原因，并有针对性地介绍相应的传统医学简、便、验、廉的疗法如针灸、推拿、刮痧、砭石疗法等等。

<<轻松每一天>>

书籍目录

第一章 慢性疲劳综合征离你到底有多近？

什么是慢性疲劳综合征？

慢疲的形成因素第二章 中医对慢疲的认识 中医眼中的慢疲 慢疲与体质的关系 慢疲与经络的关系 慢疲与五脏的关系 慢疲与情志的关系第三章 不同人群慢性疲劳综合征的预防与调养技巧 青少年 大学生 中年人 老年人 公务员 体力劳动者 教师 交警 医护人员 IT一族 驾车一族 企业总裁 运动员 家庭主妇第四章 缓解慢性疲劳的各种传统疗法 温针灸 温和灸 雷火灸 隔物灸 节气灸 蜂针疗法 刮痧疗法 耳穴疗法 推拿按摩 火罐 中药熏蒸 刺血疗法 粗盐烫 敷贴疗法 沐足疗法 五音疗法 养生茶疗法 心理疏导 膏方 运动疗法 保健操 食疗

#### 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>