

<<与头痛为伴>>

图书基本信息

书名：<<与头痛为伴>>

13位ISBN编号：9787501729753

10位ISBN编号：7501729751

出版时间：2005-1

出版时间：中国经济出版社

作者：艺文

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>

## <<与头痛为伴>>

### 内容概要

慢性病会让你在生活中有诸多不便。

它给你带来的可能不仅仅是在身体上的痛苦，更有心理上的诸多阴影。

一般医生能给予的只是开出药方，或一些一般的生活建议，但是在生活中你还会遇到各种医生没有告知的细节。

所以在这个时候，你最需要的就是了解疾病、了解自身，并且尽可能正常、快乐的生活。

正因如此，我们编写了这套《与病痛为伴》丛书，包括《与头痛为伴》、《与胃痛为伴》、《与肝炎为伴》等等，希望它能够对你的生活做出指导，·这也正是本套丛书的编写的宗旨。

在阅读本书时，你会发现，“与慢性病为伴”并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养、运动也不容忽视。

俗话说“三分治，七分养”就是这个道理。

另外，本丛书的风格是乐观和轻松的，在咨询指导的前提下，给读者一种积极向上的生活理念，希望你读过之后，会对你的病症有所帮助。

## <<与头痛为伴>>

### 书籍目录

#### 1. 头痛!

头痛令人头痛 头痛,并不可怕 头痛的分类 头痛了,要学会自诊 当您或您的家人头痛时 当心,另类头痛找上你 记住,头痛要尽快看医生2. 您头痛的原因是什么 头痛是如何发生的 您的病史会引起头痛 环境造成的头痛 饮食引起的头痛 营养缺乏 药物引起的头痛3. 认清头痛的种类 女性头痛有哪些 儿童与青少年的头痛 偏爱老人的头痛 注意致命的头痛4. 压力!

压力使病情加重 小心!

压力会使你成精神病 头痛会成为“时尚病” 莫过猫头鹰的生活 “泡吧”不是解压方法5. 运动! 运动缓解头痛 体育锻炼预防头痛 运动也要讲原则 适合头痛患者的运动 气功是个宝6. 按摩,也能治头痛 头部按摩 手部按摩 脚部按摩7. 防止头痛,合翼膳食也起作用 一般饮食的宜忌 饮食习惯要注意 要平衡微量元素 饮食疗法 饮料也角皂:台头痛8. 与头痛为伴,关键是:放轻松 保证睡眠最重要 注意调节工作 减少吸烟饮酒 懂得自我调养 与头痛和平相处后记

## <<与头痛为伴>>

### 媒体关注与评论

书评生活中，有许多疾病是挥之不去的，它不致命，却足以令你苦恼。它常常不得不成为你生活中的一部分，无论愿不愿意，你都要和它相伴。与其痛苦的将它看作敌人，不如把它视为朋友，虽然它的到来并不受欢迎。但是在与其共处中，你也许会变得坚强和乐观，积极而又充满激情——当然这些都发生在阅读本书之后。

与你的病痛为伴吧，它带给你的也许不仅仅是痛苦的记忆，还有更多生活的执著和生命的体验！

<<与头痛为伴>>

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>