

<<自我治疗抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<自我治疗抑郁症>>

13位ISBN编号：9787513210362

10位ISBN编号：7513210365

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：王海泉，郭鹏，马青春 编著

页数：196

字数：235000

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>

## <<自我治疗抑郁症>>

### 内容概要

《自我治疗抑郁症》由王海泉、郭鹏、马青春编著，是“求医更要求己丛书”之一。

事业、家庭，车子、房子、票子，压力山大，抑郁症发病率逐年递增，因抑郁症在壮年而选择轻生的事例更是不时见诸报端。

作为情感最为丰富的人类，抑郁是很正常的一种情绪，大多数人在某一人生阶段可能都遭遇过抑郁。抑郁不可怕，可怕的是甘愿被抑郁笼罩。

《自我治疗抑郁症》从自我疗法角度，介绍了按摩、拔罐、刮痧、中药、贴敷、熏洗、艾灸、食疗、运动、音乐、心理等不同自我调治的方式，帮助您摆脱抑郁症的困扰。

## <<自我治疗抑郁症>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识抑郁症

- 心理杀手——抑郁症
- 抑郁症病因与发病机制
- 抑郁症的诊断与分类
- 抑郁症的西医治疗
- 中医学对抑郁症的认识

#### 第二章 认识经络和腧穴

- 什么是经络和腧穴
- 治疗抑郁症的常用穴位

#### 第三章 抑郁症的躯体按摩疗法

- 抑郁症常用按摩手法
- 抑郁症常用躯体按摩法

#### 第四章 抑郁症的足底按摩法

- 什么是足底按摩法
- 足底按摩手法

- 抑郁症常用足底按摩法

#### 第五章 抑郁症的手部按摩法

#### 第六章 抑郁症的耳穴疗法

- 抑郁症常用耳穴
- 抑郁症常用耳穴按摩法

#### 第七章 抑郁症的拔罐疗法

- 什么是拔罐疗法
- 抑郁症常用拔罐法

#### 第八章 抑郁症的刮痧疗法

- 什么是刮痧疗法
- 抑郁症常用刮痧法

#### 第九章 抑郁症的中药治疗

- 什么是中药疗法
- 抑郁症常用中药

- 抑郁症常用药方

#### 第十章 抑郁症的贴敷疗法

- 什么是贴敷疗法
- 抑郁症常用贴敷法

#### 第十一章 抑郁症的熏洗疗法

- 什么是熏洗疗法
- 抑郁症常用熏洗法

#### 第十二章 抑郁症的艾灸疗法

- 什么是艾灸疗法
- 抑郁症常用艾灸疗法

#### 第十三章 抑郁症的饮食疗法

- 什么是食疗
- 抑郁症的饮食禁忌

- 抑郁症的饮食选择
- 抑郁症常用药膳

#### 第十四章 抑郁症的运动疗法

<<自我治疗抑郁症>>

抑郁症与运动

抑郁症常用运动疗法

第十五章 抑郁症的音乐疗法

什么是音乐疗法

抑郁症常用音乐疗法

第十六章 抑郁症的心理调护

抑郁症与心理疗法

抑郁症的心理问题与调护

第十七章 抑郁症的预防

## <<自我治疗抑郁症>>

### 编辑推荐

王海泉、郭鹏、马青春编著的《自我治疗抑郁症》是关于抑郁症的科普图书。

将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、敷贴、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护等治病方法介绍给读者，为患者及其家属提供可以自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者在家中就可以自我治疗，充分发挥患者及其家属的主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

<<自我治疗抑郁症>>

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>