

<<抑郁症调养100招>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570629

10位ISBN编号：753457062X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《抑郁症调养100招》编写组 编

页数：143

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>

<<抑郁症调养100招>>

前言

人是情感动物，每个人的情绪会随着年龄、环境、季节、气候以及家庭、工作、学习等要素的影响发生变化。

现代社会中，抑郁症的发生率越来越高，平常基本的保健方法，就是使心情有抒发的地方，并养成保持身体、心理健康的习惯。

抑郁症在中医属“郁症”的范畴，是由于情志不舒、气机郁滞而引起的疾病。

中医认为“郁不在乎七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）欲求不遂，导致肝失疏泄、脾失健运、心神失养、脏腑阴阳气血失调、气机梗阻。

中医治疗抑郁症包括心理治疗、药物治疗、针灸疗法、按摩推拿、饮食疗法、气功疗法等方法。

<<抑郁症调养100招>>

内容概要

抑郁症被世界卫生组织列为21世纪最需要重视的三大疾病之一，更是心理疾病的第一名，对患者的生活品质来说影响非常大，更成为了自杀的重要原因之一。

此书对于抑郁症的了解和治疗有深入浅出的介绍，适合广大读者阅读，期望每一个人都可以用更正确的态度面对抑郁症，积极从生活中进行调养，改善自己的生活品质。

<<抑郁症调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识抑郁症001 抑郁症是一种疾病吗002 闷闷不乐就是抑郁症吗003 抑郁和神经质有何关系004 抑郁症有哪些种类005 重度抑郁症有什么症状006 抑郁症会遗传吗007 哪些原因可能导致抑郁症008 抑郁和焦虑、躁郁不同吗009 抑郁症有致命的危险吗010 哪些人可提供抑郁心理咨询011 抑郁症会复发吗012 女性比较容易患抑郁症吗013 什么是老年人的抑郁症014 儿童与青少年也会患抑郁症吗015 我得了抑郁症吗016 抑郁症需要看医生吗017 抑郁症该看什么科018 发愁并非抑郁症019 归属感与抑郁症第二篇 生活调养篇020 抑郁症一定要吃药吗021 抑郁症需使用哪些药物022 如何从生活中预防抑郁023 抑郁症应该多晒太阳吗024 改善失眠能减轻抑郁吗025 光照疗法是什么026 电痉挛治疗是什么027 认知疗法是什么028 旅行能改善抑郁症吗029 如何预防因抑郁而自杀030 少看电视可以减轻抑郁吗031 大自然可以预防抑郁症032 如何用镜子改善抑郁症033 运动如何改善抑郁症034 热敷可以改善抑郁症吗035 芳香疗法能预防抑郁症吗036 音乐疗法能改善抑郁症吗037 芳香疗法可以改善抑郁症吗038 改变人际关系能改善抑郁症吗039 激素疗法能改善抑郁症吗040 还有哪些方法能改善抑郁症041 如何预防慢性病患者陷入抑郁042 如何通过日记缓解抑郁043 压力管理可以预防抑郁吗044 改善经前抑郁的瑜伽操045 放松身心的瑜伽休操046 减轻焦虑的瑜伽体操第三篇 饮食调养篇047 多喝水能减轻抑郁症状吗048 黄花菜能改善抑郁症吗049 香蕉能减轻抑郁吗050 糙米可以改善抑郁吗051 小麦可以改善抑郁吗052 多吃南瓜可以预防抑郁吗053 坚果类可以改善抑郁吗054 花椰菜可改善抑郁吗055 包蒂能减轻抑郁症状吗056 多吃鲑鱼可远离抑郁057 黄豆可以改善抑郁吗058 预防更年期抑郁该怎么吃059 改善经前抑郁该怎么吃060 哪些食物能预防产后抑郁061 经常抑郁可多吃哪些水果062 预防抑郁的饮食原则是什么063 过度饮食会导致抑郁吗064 不良的饮食习惯易导致抑郁吗065 哪些食物令人抑郁066 人工添加剂会引起抑郁吗067 喝酒会加重抑郁吗068 咖啡能赶走抑郁吗第四篇 中医调养篇069 中医对抑郁症的辨证070 中医如何调理抑郁症071 治疗抑郁症常用的方剂072 改善更年期抑郁的药材有哪些073 改善产后抑郁的药材有哪些074 改善抑郁症的药材有哪些075 哪些药膳能调理更年期抑郁076 哪些药膳能调理产后抑郁077 改善抑郁的养生茶有哪些078 预防抑郁的养生茶有哪些079 改善抑郁的穴位有哪些080 如何用按摩改善产后抑郁081 如何用按摩改善老年抑郁082 按摩能改善更年期抑郁吗083 足部按摩能改善抑郁吗084 耳穴可以改善抑郁吗085 针灸可以改善抑郁吗086 气功疗法对抑郁症有帮助吗第五篇 保健食品篇087 保健食品能改善抑郁吗088 缬草能改善抑郁吗089 5-羟甲基色氨酸能减轻抑郁吗090 补充SAM-e能改善抑郁吗091 补充镁能预防抑郁吗092 多补充锌能赶走抑郁093 多补铁能改善抑郁吗094 缺钙可能导致抑郁吗095 金丝桃可以改善抑郁吗096 银杏能对抗抑郁097 卡法椒能减轻抑郁症状098 红景天能改善抑郁吗099 鱼油能改善抑郁吗100 哪些维生素能改善抑郁

<<抑郁症调养100招>>

章节摘录

插图：抑郁症和心血管疾病、艾滋病，被世界卫生组织（WHO）并列为21世纪需要重视的三大疾病之一。

对患者的生活质量来说影响很大。

抑郁症不单只是心理抑郁的疾病，而是大脑神经传导物质出现异常，任何人都有可能罹患抑郁症，对抑郁症的认知多一些，有助于早期发现，早期治疗。

抑郁症的症状罹患抑郁症时，情绪、认知、行为、生理方面都会有些改变，有些时候患者本身不一定有所察觉，反而是周围的亲友发现这些变化，例如：患者常常叹气、容易被激怒、任何事都无法感到快乐、变得不开朗、不想跟人接触，做事犹豫不决、该做的事都没做、变得唠叨或常自言自语，有些人变得不像以前那样注重仪表等。

也有些患者不知道什么叫抑郁症，而是为了身体上的困扰去看医生，例如：胸口很闷，觉得喘不过气，心悸，头痛，有睡眠障碍，全身酸痛等，去看医生也找不出毛病，辗转到精神科才发现真正的问题。

看起来，抑郁症似乎是一种知名度虽然很高，却常常被误解的疾病，不仅如此，抑郁症也是一种就医率偏低，需要大家进一步认识与了解的疾病。

<<抑郁症调养100招>>

编辑推荐

《抑郁症调养100招》：放飞心情远离抑郁的实用生活调养书闷闷不乐就是抑郁吗？
精神抑郁需要吃药吗？
如何预防和改善抑郁症？
怎么吃可以预防抑郁？

<<抑郁症调养100招>>

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>