

<<慢性疲劳>>

图书基本信息

书名：<<慢性疲劳>>

13位ISBN编号：9787539021096

10位ISBN编号：7539021098

出版时间：2002-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：余华 等编著

页数：125

字数：106000

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>

<<慢性疲劳>>

内容概要

疲劳是一种信号，当你已经感觉到体力、注意力及兴趣在下降，而睡眠又不能帮助你彻底缓解时，那么你必须意识到，你的机体已经超过正常负荷，应该进行调整和休息。

如果长期处于疲劳状态，不仅会降低工作效率，还会诱发疾病。

希望本书的出版能使您意识到疲劳对人体的危害性，意识到及早地消除疲劳对健康的益处，从而使您在身体机能处于亚健康状态之时，及时地做出调整，以防止身体向疾病发展并恢复健康，这就是作者撰写本书的最大心愿！

<<慢性疲劳>>

书籍目录

警示篇 一 慢性疲劳是一种典型的亚健康状态 二 疲劳对身体机能的危害 三 疲劳是女性及中年人的“追随者” 四 疲劳对社会的危害
知识篇 一 疲劳及慢性疲劳综合征的定义 二 慢性疲劳综合征的命名及临床特点 三 疲劳和慢性疲劳综合征产生的原因 四 疲劳的主要类型 五 慢性疲劳综合征的诊断标准 六 一般性疲劳、慢性疲劳综合征与病理性疲劳的异同 七 疲劳的性质及评价依据 八 疲劳研究的新动向 九 几种典型慢性疲劳的研究进展 十 慢性疲劳综合征的中医认识
调理篇 一 预防疲劳应了解的一般性知识 二 日常生活中预防和消除疲劳的常规方法 三 合理饮食，消除疲劳 四 慢性疲劳综合征的调理方法 五 治疗慢性疲劳的中成药及保健食品
后记

<<慢性疲劳>>

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>