

疲劳综合征调养与护理



[疲劳综合征调养与护理_下载链接1_](#)

著者:陈家旭

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1999-05

装帧:平装

isbn:9787800899768

内 容 提 要

疲劳综合征是一种古老而全新的疾病，为了普及此病的知识，本书采用问答的形式，从饮食、心理、运动诸方面详细介绍了疲劳综合征的调养与护理知识，皆在通过阅读

此书，使广大读者在日常生活中稍加注意，更好地避免此病的发生及更有效地促进本病的康复。

作者介绍:

目录: 目录

一、基本知识

- 1.何谓疲劳综合征?
 - 2.疲劳综合征的主要症状是什么?
 - 3.正常人的疲劳原因有哪些?
 - 4.为什么疲劳综合征难以诊断?
 - 5.哪些原因可导致疲劳综合征?
 - 6.为什么精神因素在疲劳综合征发病中占一定地位?
 - 7.疲劳综合征与神经衰弱有何联系?
 - 8.疲劳综合征是一种“真正”的疾病吗?
 - 9.哪些人可患疲劳综合征?
 - 10.疲劳综合征在人群中分布如何?
 - 11.有哪些症状可诊断疲劳综合征?
 - 12.如何对慢性疲劳进行临床评价与分类?
 - 13.何谓疲劳综合征的诊断标准?
 - 14.疲劳综合征的鉴别诊断有哪些?
 - 15.疲劳综合征通常如何起病?
 - 16.疲劳综合征的发病机理可能是什么?
 - 17.疲劳综合征病程能持续多久?
 - 18.疲劳综合征传染吗?
 - 19.疲劳综合征遗传吗?
 - 20.疲劳综合征患者实验室检查可出现哪些异常?
 - 21.疲劳综合征患者预后如何?
 - 22.患者会死于疲劳综合征吗?
 - 23.疲劳综合征与抑郁症有关吗?
 - 24.疲劳综合征与艾滋病有关吗?
 - 25.疲劳综合征有增加患癌症的可能性吗?
 - 26.疲劳综合征与怀孕有关吗?
 - 27.疲劳综合征有哪些特别的治疗方法?
 - 28.何谓运动性疲劳，它与疲劳综合征有何联系与区别?
 - 29.中医学是如何认识疲劳综合征的?
 - 30.疲劳综合征的中医辨证分型有哪些?
 - 31.大自然对疲劳综合征患者的养生作用是什么?
 - 32.为什么说慢性疲劳综合征是可以预防的? 如何预防?
 - 33.疲劳综合征的调养和治疗包括哪几个方面?
 - 34.为什么说中药对疲劳综合征有较好的疗效?
 - 35.为什么非药物疗法对疲劳综合征有较好的疗效?
 - 36.疲劳综合征的患者不适合做哪些工作?
 - 37.疲劳综合征是否会影响寿命?
 - 38.家属如何照顾疲劳综合征患者?
- ## 二、饮食调护
- 39.如何从饮食方面预防疲劳综合征的发生?

- 40.疲劳综合征女性病人在饮食上要注意哪些呢?
- 41.湿热阻滞型疲劳综合征患者有哪些饮食宜忌?
- 42.脾虚湿阻型疲劳综合征病人饮食上要注意哪些?
- 43.中气不足型疲劳综合征患者饮食有哪些宜忌?
- 44.疲劳综合征患者吃鱼肉蛋奶和营养补品就能治病强身吗?
- 45.疲劳综合征患者“进补”是不是越多越好?
- 46.疲劳综合征患者在春季适用哪些食疗方法?
- 47.疲劳综合征患者夏季饮食有何宜忌?
- 48.疲劳综合征患者在长夏季节可使用哪些食疗方法?
- 49.疲劳综合征秋季食疗养生要注意哪些?
- 50.疲劳综合征冬季养生应注意哪些饮食问题?
- 51.疲劳综合征的康复疗法有哪些?
- 52.疲劳综合征患者出现睡眠障碍的饮食疗法是什么?
- 53.何为疲劳综合征伴有盗汗的饮食疗法?
- 54.何为疲劳综合征伴发月经不调的饮食调养法?
- 55.疲劳综合征伴有心动过速如何饮食调养法?
- 56.疲劳综合征伴有心动过速的其他疗法是什么?
- 57.如何调治疲劳综合征出现的劳累后不适?
- 58.如何调治疲劳综合征出现的头痛?
- 59.疲劳综合征伴头痛的患者饮食上如何调养?
- 60.疲劳综合征见低热的患者饮食上如何调治?
- 61.疲劳综合征伴肌肉疼痛的患者在饮食上如何调养?
- 62.疲劳综合征伴焦虑的患者饮食上如何调养?
- 63.疲劳综合征伴见的咽喉炎饮食上如何调养?
- 64.疲劳综合征伴肌无力的患者饮食上如何调养?
- 65.疲劳综合征伴见的视物模糊饮食上如何调治?
- 66.疲劳综合征出现的夜尿症饮食上如何调养?
- 67.疲劳综合征伴恶心的患者饮食上应注意什么?
- 68.如何在饮食上调治疲劳综合征伴见的关节疼痛?
- 69.疲劳综合征伴口干饮食上如何调治?
- 70.疲劳综合征出现的眼干饮食上如何调治?
- 71.疲劳综合征出现的腹泻饮食上如何调治?
- 72.疲劳综合征伴厌食的患者饮食上如何调养?
- 73.疲劳综合征出现的指(趾)肿胀饮食上如何调治?
- 74.疲劳综合征伴淋巴结肿痛时饮食上应如何调养?
- 75.疲劳综合征伴畏寒肢冷在饮食上如何调治?
- 76.疲劳综合征出现的认知障碍饮食上应如何调治?
- 77.如何在饮食上调治疲劳综合征出现的僵硬?
- 78.疲劳综合征病人可用茶疗吗?
- 79.醋蛋能不能治疲劳综合征?

三、运动调护与生活调养

- 80.疲劳综合征是否可以通过运动来预防? 如何预防?
- 81.为什么适度的运动可缓解疲劳?
- 82.疲劳综合征患者可以选用哪些运动养生法?
- 83.疲劳综合征患者可以练站桩功吗?
- 84.何为疲劳综合征的运动疗法?
- 85.疲劳综合征患者在练功中应注意哪些问题?
- 86.如何调治疲劳综合征出现的睡眠障碍?

- 87.如何用药物治疗疲劳综合征出现的睡眠障碍?
- 88.疲劳综合征睡眠障碍的生活方式应注意什么?
- 89.疲劳综合征患者在用脑方面应注意哪些?
- 90.业余爱好能治疲劳综合征吗?
- 91.音乐可以治疲劳综合征吗?
- 92.吟诗诵文能治疲劳综合征吗?
- 93.疲劳综合征病人都可打牌下棋吗?
- 94.何为疲劳综合征患者睡眠障碍的运动疗法?
- 95.疲劳综合征患者出现睡眠障碍的其他疗法是什么?
- 96.如何调治疲劳综合征出现的抑郁?
- 97.疲劳综合征患者出现盗汗时应如何调治?
- 98.如何用药物治疗疲劳综合征患者出现的盗汗?
- 99.何为疲劳综合征伴有盗汗的运动疗法?
- 100.疲劳综合征患者能否进行劳动?
- 101.如何调治疲劳综合征出现的月经不调?
- 102.何为疲劳综合征伴有月经不调的起居调养法?
- 103.疲劳综合征出现月经不调如何气功调养?
- 104.疲劳综合征患者出现心动过速应如何调治?
- 105.疲劳综合征伴有心动过速如何用药物调养?
- 106.疲劳综合征出现的头痛应进行什么运动?
- 107.疲劳综合征出现的低热适合做哪些锻炼?
- 108.疲劳综合征伴肌肉疼痛的患者如何进行保健?
- 110.疲劳综合征伴焦虑的患者如何进行运动康复?
- 111.疲劳综合征伴咽炎的患者如何自我调治?
- 112.如何调治疲劳综合征出现的肌无力?
- 113.疲劳综合征出现的肌无力应如何运动?
- 114.疲劳综合征伴视物模糊应如何自我调治?
- 115.疲劳综合征出现的夜尿症如何自我调治?
- 116.疲劳综合征出现的口干如何自我调治?
- 117.疲劳综合征伴夜尿的患者在生活应注意什么?
- 118.疲劳综合征伴恶心的患者如何自我康复?
- 119.疲劳综合征伴见的关节痛应如何运动?
- 120.疲劳综合征伴眼干如何自我调治?
- 121.如何对疲劳综合征出现的腹泻进行运动调治?
- 122.如何调治疲劳综合征出现的厌食?
- 123.疲劳综合征伴见的厌食如何自我调治?
- 124.如何调治疲劳综合征出现的指(趾)肿胀?
- 125.疲劳综合征伴见的指(趾)肿胀如何自我调治?
- 126.如何调治疲劳综合征出现的淋巴结肿痛?
- 127.疲劳综合征出现的淋巴结肿痛如何自我调治?
- 128.如何调治疲劳综合征出现的畏寒肢冷?
- 129.疲劳综合征伴畏寒肢冷如何自我调治?
- 130.疲劳综合征认知障碍患者如何练益智动静功?
- 131.如何调治疲劳综合征出现的僵硬?
- 132.疲劳综合征的患者如何掌握运动量?
- 133.为什么运动疗法比较适合疲劳综合征的患者?
- 134.疲劳综合征的患者是否会影响生育?
- 135.疲劳综合征的患者应如何安排生活?
- 136.疲劳综合征的患者如何保证睡眠的高质量?
- 137.疲劳综合征的患者如何对待性生活?

四、心理调护与精神调养

- 138.中国的疲劳综合征患者有哪些心理特点?
- 139.为什么说加强情绪调节可以预防疲劳综合征?
- 140.如何采取心理情绪调节方式以预防疲劳综合征?
- 141.何为疲劳综合征的心理疗法?
- 142.疲劳综合征患者自我如何进行精神调养?
- 143.以“静”养生在疲劳综合征治疗中的应用有哪些?
- 144.疲劳综合征伴有盗汗的其他疗法?
- 145.何为疲劳综合征伴有月经不调的心理调养法?
- 146.疲劳综合征患者出现的焦虑,如何在心理上进行调治?
- 147.为什么疲劳综合征的调治要积极调动病人的主观因素?
- 148.疲劳综合征的患者应如何进行心理调适?

五、按摩拔罐耳穴压豆刮痧调治

- 149.什么是按摩?
- 150.按摩的作用原理是什么?
- 151.按摩的治疗原则是什么?
- 152.按摩的基本治疗方法有哪些?
- 153.推拿的手法有哪些?
- 154.摆动类手法有哪些?
- 155.摩擦类手法有哪些?
- 156.挤压类手法有哪些?
- 157.叩击类手法有哪些?
- 158.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的疲劳症状?
- 159.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的头痛?
- 160.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的失眠?
- 161.如何用按摩法调治疲劳综合征出现的关节疼痛?
- 162.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的注意力不集中?
- 163.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的低热?
- 164.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的月经失调?
- 165.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的焦虑?
- 166.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的厌食?
- 167.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的健忘?
- 168.如何用按摩手法调治疲劳综合征出现的眼干?
- 169.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的腹泻?
- 170.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的咽干?
- 171.如何用按摩疗法调治疲劳综合征出现的心动过速?
- 172.什么是手掌按摩健身法?
- 173.如何用手掌按摩法消除疲劳?
- 174.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征引起的头痛?
- 175.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征出现的失眠?
- 176.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征出现的关节肌肉疼痛?
- 177.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征引起的注意力不集中?

- 178.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征出现的低热？
- 179.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征出现的认知障碍？
- 180.如何用手掌按摩法调治疲劳综合征出现的月经失调？
- 181.如何用手掌按摩法治疗疲劳综合征引起的焦虑？
- 198.如何用足部按摩法调治疲劳综合征出现的眼干？
- 199.如何用足部按摩法调治疲劳综合征出现的畏寒肢冷？
- 200.如何用足部按摩法调治疲劳综合征出现的腹泻？
- 201.如何用足部按摩法调治疲劳综合征出现的咽炎？
- 202.足部按摩疗法有哪些禁忌症？
- 203.什么是罐具疗法？
- 204.拔罐的方法有哪些？
- 205.罐具疗法为何适用于疲劳综合征患者？
- 206.如何用罐具疗法调治疲劳综合征出现的各种症状？
- 207.使用罐具疗法应该注意什么？
- 208.什么是耳穴压豆疗法？
- 209.什么是耳穴？
- 210.如何探查耳穴？
- 211.耳穴压豆疗法如何操作？
- 212.使用耳穴压豆疗法应注意什么？
- 213.如何用耳穴压豆法调治疲劳综合征出现的症状？
- 214.什么是刮痧健康法？
- 215.刮痧基本手法有哪几种？
- 216.刮痧的作用原理是什么？
- 217.如何用刮痧疗法调治疲劳综合征出现的咽炎？
- 218.如何用刮痧疗法调治疲劳综合征出现的症状？
- • • • • [\(收起\)](#)

[疲劳综合征调养与护理_下载链接1](#)

标签

疲劳

关爱身心

健康

评论

[疲劳综合征调养与护理 下载链接1](#)

书评

[疲劳综合征调养与护理 下载链接1](#)