

# 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.中医药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.如何用按摩疗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

f

## 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](#)