

强迫症



[强迫症_下载链接1](#)

著者:郑瞻培

出版者:上海科技教育出版社

出版时间:2003-8

装帧:平装

isbn:9787542831217

21世纪我国将全面进入小康社会，在创造、享受富裕生活的同时，健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷，有七情六欲，难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从

从来没有生过病的人是不存在的，关键是要少病，生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题，“少生病”要求加强疾病的预防；而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上科技教育出版社出版的“常见病的防治与家庭康复”丛书就是围绕这个中心展开的其重点是家庭康复。

俗话说得好，是病三分治七分养，这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言，在疾病的急性发作期，主要是以治疗为主，病人的治疗乃至饮食、作息，都必须在医生指导下进行。而家庭复则不然，此阶段病情已经稳定，各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康，此阶段除了配合医生的治疗外，尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面调养和护理。

病人和病人家属须树立起家庭康复的新概念，应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段，重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中，饮食不但是维持生命的物质基础，而且合理的饮食对身体的康复也有着至关重要的作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的胜信念；而运动不啻是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病的防治与家庭康复”丛书邀请了临床第一线的医学专家担任各分册主编，以俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合病人和病人家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖。相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！

作者介绍:

目录:

[强迫症_下载链接1](#)

标签

读书

心理学

心理

评论

[强迫症_下载链接1](#)

书评

[强迫症_下载链接1](#)

[强迫症_下载链接1](#)