

<<超简单的自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<超简单的自然养生法>>

13位ISBN编号：9787122069917

10位ISBN编号：7122069915

出版时间：2010-2

出版时间：化学工业出版社

作者：朱仰琴

页数：328

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>

<<超简单的自然养生法>>

前言

疾病的来临，总是无法预料，例如突然的疼痛、身体不适，到底要不要去看医生？

有没有在家里就可以减轻，甚至就能治好的方法呢？

本书就是把一些常见疾病的症状与可以自行调理的方法，向读者进行详细地解说，并且告诉读者发病的原因，以及什么情况下需要去看医生、如何预防疾病等基本常识，可以让读者居家自行调理疾病，也可以让读者防病于未然，是读者医疗护理的良伴。

本书选取自然疗法，注重从饮食、生活模式、运动、按摩等各方面改善身体状况，希望透过良好的预防模式，达到强身健体的目的，将人的身心视为一体，并从每个人的生活方式进行调理，进而有效保持长久健康。

本书对疾病以及相关的各种自然疗法，都做了详细介绍，可以使读者对症阅读参考。

本书首先对自然自愈疗法做了系统介绍，解决读者对“为什么要使用自然疗法”的疑惑，并提出要求自己的健康守则。

其次，是告诉读者关于食品、营养素、精油、香叶草、中药，以及家庭急救箱等家庭必备用品的用处。

其三，是介绍按摩、足底反射、刮痧和瑜伽四种常用的自然保健法。

最后，用很大的篇幅详细讲解常见的100种疾病的自然疗法。

读者可以根据自身的情况，选择查阅，并利用本书提出的方法，有效解决生活中的困扰。

本书所列出的100种常见病症，都有详细的症状说明，患者可以阅读症状说明，结合自身的发病表现，对自己的身体状况做简易的自我对照，但本书只是提供参考，并不能因此替代专业的诊断治疗。

在开始介绍每种病症时，先列出“何时求医”的判断方法，主要是为了提醒患者到什么时候不该坚持自行在家使用自然疗法，而是要向医生求助。

如果患者对自己的病症心存疑虑，就应该先请医生做检查，如果没有大碍或经过治疗病况稳定后，再用自然疗法进行调理。

每种疾病最后，明确列出了预防的方法；所有的疾病都可以防患于未然，只要读者用心爱惜自己的身体，并参照书上建议的步骤去做，就能够有效地预防疾病，达到强身健体的目标。

现代人越来越注重健康、健美，因此需要在日常生活中不断加强保健，保持身心健康。

平时要注意饮食营养均衡、经常运动，并懂得舒缓心理压力。

同时，也要注意改善人际关系，保持生活环境健康，戒除吸烟、喝酒等不良生活习惯。

依照这些方法保养身体，就能促进心情愉快，保持积极向上的心态，从而使得身体各部分，包括血管、神经系统、消化道，甚至是产生激素的腺体都会健康运转，生机盎然。

健康的生活模式，对于每个人都非常重要，能够增强身体的免疫力，抵抗感染甚至癌症。

因此，平时一定要规范自己的生活习惯，加强保健。

本书所提供的数据，是医学知识的汇集，并不能代替专业医生的诊断与治疗。

本书的作者不推荐任何形式的自我诊断、自行治疗和用药；传统的自然疗法虽然一直与西方的疗法并行不悖，但却不能互相取代。

<<超简单的自然养生法>>

内容概要

身体不适，到底要不要去看医生，有没有居家就可以减轻甚至治疗的方法？

本书对生活中常见的100种疾病和症状的自然疗法（包括饮食疗法、中草药疗法、生活方式疗法、运动疗法、芳香疗法、按摩疗法、刮痧疗法、瑜伽疗法等）进行厂详细地讲解，还介绍了疾病的发生原因及症状、什么情况下需要去看医生、如何预防等基本常识，是一本方便实用的家庭医护调理参考书。

<<超简单的自然养生法>>

书籍目录

第1章 自然自愈疗法 为什么要用自然疗法 自我要求的健康守则 健康的生活 健康的运动
远离健康危险因子 排毒一身轻第2章 家庭必备品 常见且好用的食材 内涵丰富的中药
疗效与香味兼具的香草 妙用无穷的精油 不可或缺的营养素 随手可得的保健用品第3章 自然
保健法 足底反射疗法 按摩疗法 刮痧疗法 瑜伽疗法第4章 病症自愈疗法 失眠 抽搐
或痉挛 神经痛 头晕 记忆力减退 偏头痛 头痛 焦虑症 抑郁症 晕动病 慢性
疼痛 青光眼 白内障 口臭 口腔溃疡 牙周病 牙痛 中耳炎 耳鸣 水泡 水痘
皮肤炎 皮肤干燥 指(趾)甲异常 疣 足癣 皮肤癣 黑眼圈 过敏 痤疮 褥
疮 静脉曲张 荨麻疹 湿疹 疔 晒伤 割伤、擦伤、创伤 烧烫伤 头皮屑 脱发
打喷嚏 鼾病 鼻出血 鼻窦炎 气喘(哮喘) 喉咙痛 咳嗽 流行性感冒 感冒
肺气肿 心肌梗死 心律失常 心绞痛 高血压病 贫血 糖尿病 肥胖 衰老 呕
吐 恶心 饮食异常 食物中毒 胀气与胀痛 消化不良 胃溃疡 便秘 大肠激躁症
腹泻 痔 肝炎 胆结石 月经异常 子宫内膜异位症 阴道疾病 不孕不育 乳房疾病
泌尿道感染 尿失禁 肾脏病 膀胱炎 前列腺疾病 阳痿 关节炎 痛风 骨质疏松
症 风湿热 网球肘 扭伤与拉伤 肌肉痉挛 颈肩酸痛 背痛 疲劳 手脚冰冷 中
暑 打嗝 戒烟 宿醉 时差反应 体臭 长牙附录 家庭必备调味品妙用

<<超简单的自然养生法>>

章节摘录

插图：（1）相信自己：乐观的态度可以让免疫系统维持正常状态，尤其是面对巨大压力的情形下，更应该保持乐观积极的心态。

坚定自己的信心，相信自己能把想要做的事情做得最好。

（2）放松心情：心情不能放松的人，想法比较悲观，稍不如意就会感到心烦。

严重时，还会影响健康。

要放松心情，必须放下许多价值观，如名利等。

可以尝试从清理抽屉开始，把久已不用的东西马上送走，衣服物品也是，甚至延伸到别的东西，就能活得简单、轻松。

（3）正常的人际关系：任何人都有情绪波动的时候，但要记得发脾气只会让事情变得更糟，让彼此的关系更加恶化。

人不能单独生活。

需要家人、朋友互相的帮助和鼓励，用心真诚的对待身边的每一个人，将会有意外的惊喜。

（4）健康的生活习惯：平时生活中要注意培养良好的生活习惯，戒烟、戒酒、远离毒品：适量做运动、饮食营养均衡、定时作息、多参与有利身心的活动、培养静心的嗜好（如下棋、听音乐、爬山、种花等）。

<<超简单的自然养生法>>

编辑推荐

《超简单的自然养生法》：人体自有复原的能力，要学会运用自然的方法，唤醒并增强我们体内的自愈能力。

100种常见病症与1500多种自然疗法DIY的介绍与运用各种疾病的症状、致病原因、预防方法，以及有效的自然疗法自然自愈疗法为什么要采用自然疗法·自我要求的健康守则·健康的生活健康的运动·远离健康危险因子·排毒一身轻家庭必备用品食材·中药·香草·精油·营养素·随手可得的保健用品自然保健法足底反射疗法·按摩疗法·刮痧疗法·瑜伽疗法100种常见病症失眠、抽搐、头痛、头晕、焦虑、抑郁……青光眼、白内障、口臭、口腔溃疡、牙痛、中耳炎、耳鸣……皮肤干燥、脚气、荨麻疹、湿疹、静脉曲张、脱发、黑眼圈、痤疮……打鼾、鼻出血、鼻窦炎、喉咙痛、咳嗽、感冒……心律失常、心绞痛、高血压病、糖尿病、肥胖、贫血……恶心、呕吐、腹泻、便秘、消化不良、胃溃疡、肝炎、胆结石、痔疮……月经异常、乳房疾病、泌尿系感染、尿失禁、肾脏病、前列腺疾病、阳痿……颈肩酸痛、背痛、扭伤、骨质疏松、关节炎、痛风、风湿热……中暑、体臭、打嗝、手脚冰冷、疲劳……

<<超简单的自然养生法>>

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>