

<<健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿>>

13位ISBN编号：9787506264365

10位ISBN编号：7506264366

出版时间：2008-07

出版时间：世界图书出版公司

作者：宋青媛（编著）

页数：182

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>

<<健康长寿>>

内容概要

《健康长寿：三分治·七分养》详细介绍了日常生活中我们常见的病症，挖掘疾病产生的原因，提供合理的医治方法、预防与自然养护等知识，比如失眠，如果已经很严重，可以适当地服用安眠药，但也要清楚安眠药的毒副作用，养护可以选择各种助眠汤、枸杞水等。

《健康长寿：三分治·七分养》依照古代学者庄子“安时而处顺”之说，结合科学研究和事实告诉人们：健康长寿不再是炼丹炉里的古老传说。

保持精神愉快、乐观豁达，心平气和，吃得香，睡的着，顺其自然，生命将无限延伸。

药物治疗，治标不治本，更可能是毒药。

而古希腊名医希波克拉底曾精辟地指出：“患者的自我养护能力就是患者的医生”，也就是说各种养护手段才是医病之必须，而药物医病只是自我安慰，没有一种病症能被药物彻底治好。

它们只起到暂时的消炎缓痛功效，而顽固的病根依然在你体内为虎作伥。

<<健康长寿>>

书籍目录

第一部 古医学中的三治七养1 古医学从利器与放血中款款走来2 伏羲制九针，精髓在养3 现代人的错误观念：生命在于医治4 多病者也能长寿5 从隋炀帝燥病领悟“三治七养”

第二部 病由内生而现于外1 失眠：甩掉安眠药，皈依睡眠汤治：按失眠轻重选不同剂量的安眠药养：消除失眠的“三剑客”：窗帘、枸杞水、性生活2 头痛：头痛原因多，止痛片是祸首治：“推”开“拿”掉头痛养：多吃萝卜籽、冰片、龙眼壳，少食盐3 哮喘：家具引发冬季哮喘治：吸入疗法降低哮喘风险养：药膳、鸭梨、大蒜攻克哮喘4 感冒：防御力下降，病毒来侵袭治：青霉素、抗感药要减量养：洗澡，食醋、萝卜，喝鸡汤5 便秘：性欲下降与便秘相关治：少用药物是最好的医治方式养：水是最温和的通便药6 胃病：养肥了身体，透支了胃气治：不同疼痛选用不同疗法养：好心情、好胃口养出健康胃7 过敏：抗过敏药的治疗矛盾治：适量选取中药和抗组胺药养：多吃糙米、蔬菜防过敏8 肥胖：谁让你不堪重负治：针灸、推拿疗法养：多喝水、多运动控制体重9 颈椎病：谁侵蚀了你的颈椎治：外洗方巧治颈椎病养：按摩、仰枕保健预防颈椎病10 糖尿病：控制糖尿病要坚持到底治：治疗糖尿病关键在于控制胰岛素养：自我按摩、饮食疗法双管齐下

第三部 五官不适传递疾病信号1 近视：挡在美景前的“马赛克”治：近视激光矫正术养：减糖、补钙、做眼保健操防近视2 白内障：老年人眼病的克星治：白内障囊外摘除术养：食疗与按摩3 沙眼：眼科慢性传染病治：药物杀菌养：偏方护眼4 眼睑下垂：被疾病摆出的一张“丑脸”治：眼睑的手术矫正养：术后的汤药滋补

第四部 口腔疾病的三治七养1 口腔溃疡：杜绝口腔溃疡先从选牙膏做起治：药物疗法和食物疗法养：好心情改善口腔环境2 舌痛：谨防脑血栓 席治：简易方法治舌痛养：养护舌痛有偏方3 慢性咽炎：恶心干呕的难言之隐治：慢性咽炎分体质用药养：养嗓还从忌口开始4 口臭：你我之间看不见的距离治：中药法除臭生香养：甘草、香菜、食盐水的口腔维护5 牙周炎：牙周袋遭到了破坏治：维生素c衍生物可治牙周炎养：牙周炎患者五字保健法6 龋齿：饮水中氟浓度影响其发病率治：适量用氟可治龋齿养：芥末、唾液、生姜紧急补救残局7 口吃：语言交流的障碍治：口吃矫正法则养：挽救口吃重在补脑、醒脑

第五部 肝胆外科疾病与皮肤科疾病的三治七养1 胆结石：饿出来的疾病治：排石，应因人而异养：饮食起居与情绪调节均须兼顾2 阑尾炎：一种病症两种疼痛治：按轻重缓急治疗阑尾炎养：术前术后的家庭护理3 鸡眼：脚上的肉刺治：鸡眼切除术的正确选择养：保持伤口清洁，勿负重4 痔疮：柔软的静脉团治：药晦治愈痔疮养：痔疮重在预防弭5 红斑狼疮：啄食肌肤的“狡猾狼”治：乘早医治，坚持治疗养：注意饮食，保持乐观心态6 手癣：开在皮肤上的“孽之花”治：皮肤软膏和中药制剂兼顾治疗养：醋水每天浸泡分钟7 痤疮：青春无情的痕迹治：药茶、药膳、按摩兼顾治疗养：调护和洗脸是关键

第六部 心理疾病的三治七养1 抑郁症：情绪的陷阱治：维生素B控制抑郁养：睡眠、倾诉是保健良药2 焦虑症：不可忽视的心理疾病治：确定焦虑程度再治疗养：从心理和生活方面给自己减压3 癔症：莫名其妙的歇斯底里治：中医药分型治疗养：少受刺激，多睡眠4 强迫症：从过度洗手折射疾病阴影治：强迫症的治疗法养：听音乐、裸睡、娱乐能改善强迫心理

第七部 沐浴养生法1 沐浴养生法：日光浴2 沐浴养生法：冷水浴3 沐浴养生法：酒浴4 沐浴养生法：矿泉浴5 沐浴养生法：蒸汽浴6 沐浴养生法：泥浴7 沐浴养生法：雪水浴

章节摘录

1 古医学从利器与放血中款款走来 人类的进化经过了一个漫长的时期，而人类的寿命也是在前人的一点一滴摸索中才积累起来的。

大约在5000年前，刚刚会使用工具的人类，因为遭受恶劣的自然环境、血液疾病、食人动物的侵害，他们的平均寿命一般都无法企及30岁，更多在20多岁的时候就衰老死亡了。

于是，他们不得不想尽一切办法自我保护。

那时在人类的意识中还没有“药”一说，只是他们从“土能吸水”这一现象中得到启示，一旦人类被动物咬伤或摔伤擦伤后，就会在伤口上撒上一把土来止血，这大概就是人类最早的医药。

不过土只能医外伤，不能治内伤，当人类因为风寒、坏血病、痢疾或其他病症奄奄一息时，那就相当于判了死刑。

当时，一位病重的孩子，因为难以忍受全身的疼痛，撞击他身边的石头，结果他的头破了，手也破了，流了很多血，昏倒在石头旁。

不过，这位孩子昏迷了几天后，竟奇迹般地好了起来。

于是部落中就有人大惊小怪的指着这块石头说，那是一块神石，她看到死去的头人向她微笑。

于是所有人都拜倒在这块石头下面。

.....

<<健康长寿>>

编辑推荐

俗话说：“解铃还需系铃人”。

我们身体的一系列病症是饮食不当、病菌入侵、空气污染、环境不洁、外伤、遗传、药物等因素所致，要想彻底解除这些因子对健康的致命危害，其根本在于“三分治，七分养”。

那该如何合理“治”“养”呢？

本书详细讲述了日常生活中我们常见的病症，挖掘疾病产生的原因，提供合理的医治方法、预防与自然养护等知识。

比如失眠，如果已经很严重，可以适当地服用安眠药，但也要清楚安眠药的毒副作用，养护可选择各种助眠汤、枸杞水，也可以让性生活来助眠；眼睑下垂可以用汤药修复；口臭治疗可选用甘草、香菜；痔疮治疗除了患者平时多收腹提肛外，还可选用糙米疗法等。

人染疾病，三分治，七分养；养生保健，三分治，七分养。

治，就是用药物截住病因，不要让其泛滥成灾；养，包括两方面：一个自我预防，二是不用药物将病体养好。

<<健康长寿>>

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>