

<<寒症治疗与预防>>

图书基本信息

书名：<<寒症治疗与预防>>

13位ISBN编号：9787533129644

10位ISBN编号：7533129644

出版时间：2001-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：(日)渡边贺子

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>

<<寒症治疗与预防>>

内容概要

本书介绍了饮食的内容和习惯、身体的运动、日常生活方法等改善寒症的要点，各自按章节独立，不可能面面俱到，请结合自身特点做做看。

汉方药方面附有详细的解说，汉方医学自古以来就把寒症作为治疗对象，按照患者的临床分型辨证用药。

这对于汉方医药爱好者来说是一部较有价值的参考书，请在专业医师和汉方药师的指导下有选择地应用。

本书前言
特色及评论
文章节

<<寒症治疗与预防>>

书籍目录

第1章 让身体从每天的饮食中获取热量

做做看

治疗寒症有效而味美的“食养”

莫名其妙的寒症

试从“饮食调养”来检查饮食习惯

您知道吗？

“饮食调养”最基本的5条

从今日做起

“饮食调养”生活的7个秘诀

知道后会很方便的

根据食性而列出的食品目录

快速短评 验证！

用科学手段证实“食物性味”

第2章 怎样才叫意外的和味知的“寒症”

寒症是怎样发生的

怕冷产生的原理：产热正常，传热功能出现障碍

“啊，是这样吗！

”有这种感觉吗？

从身体的信号了解您的怕冷症的程度

可怕的寒症

怕冷可引起身体的机能失调

身体怕冷，疾病加重

寒症有时源于某些疾病

寒症能治疗吗？

寒症是西医难以发现和诊断的疾病

快速短评 如何治疗更年期障碍的寒症

第3章 运动可造就一个没有寒症的身体

讨厌运动也没关系

消除寒症从“步行”开始

为了增加运动量

从日常生活中来获得运动

在极度疲劳时

用涂油按摩法使身心得到放松

为了身心放松

通过伸展运动改善血液循环

积极预防寒症

轻松练习锻炼肌肉

快速短评 深呼吸带来的放松

寒症的潜在原因

检查日常生活习惯

改善生活习惯

今后要纠正的四种习惯

<<寒症治疗与预防>>

- 通过洗澡消除寒症
- 长时间温水浴效果好
- 穿衣服的冷暖对策
- 穿容易脱的衣服
- 为了温暖地睡眠
- 就寝前的准备要点
- 注意室温
- 适宜室温的5个要点
- 快速短评 寒症患者切忌不规范的减肥
- 双方医学基本的思维方式
- 机体的功能失调是由于“平衡被打乱”所引起的
- 汉方药是什么样的药物？

- 将天然的材料组合起来，调整机体的平衡
- 汉方医学是如何进行诊察的？

- 灵活运用“五种感官”来审视患者的整体
- 西医学方面的检查
- 使用器械直接观察机体内部的粘膜等部位，或对机体某部分进行活检
- 活用汉方医学知识
- 判断机体状态的简易自我检查要点
- 汉方药的服用方法、副作用、价格
- 想吃汉方药，请看这里
- 购药须知
- 检查符合您的症状和体力的汉方药

<<寒症治疗与预防>>

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>