

<<骨质疏松自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534567575

10位ISBN编号：7534567572

出版时间：2009-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：周琮棠 编

页数：181

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>

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 前言

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。

人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。

所以，我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。

人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。

所谓自然疗法，我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。

目前，自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。

美国和澳大利亚成立了自然疗法学院，日本有自然疗法学会，东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会，中国台湾省也成立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志。

南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。

2007年，世界自然医学总会在南京成立。

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 内容概要

骨质疏松症是一种中老年人常见的疾病，也是代谢性骨病中最常见的一种，在世界多发病中名列第六位。

由于社会的进步、医疗条件的改善和生活水平的提高，许多老年性疾病随着人们寿命的延长正在逐渐显示出来，原发性骨质疏松症就是其中之一。

本书通过不吃药的自然养生妙方，帮助读者改善骨质疏松症状。

书中所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，适合城乡广大群众阅读和选用。

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 作者简介

周琮棠，美国医学博士。

现任中国台湾养生休闲保健协会理事长、美国国际中医师、东方医学副教授、美国国际抗衰老学院亚太区院长、生命美学量子经络养生连锁体系总监、中国台湾中国医药大学讲师等职。

主编了《养生保健与美》《来自微量元素的报告》《肝病自然疗法》等著作，对养生美容、疾病康复有深入研究，在自然疗法方面造诣颇深。

丛书主编简介：谢英彪，现为南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院主任医师、教授、南京市继承名中医学术经验指导老师，现任江苏省科普作家协会常务理事兼医卫专业委员会负责人、南京科普作协副理事长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省养生保健业协会常务理事兼科普委员会主任委员。

获优秀图书奖19项，获市级以上科技进步奖6项。

2005年获“全国首届百名中医药科普作家”称号；2007年获“全国突出贡献科普作家”称号；2008年获“全国首届百名中医健康信使”称号。

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 书籍目录

Part 1 骨质疏松症的基本知识 (一) 骨骼与骨质疏松 (二) 骨质疏松症的分类与分型 (三) 骨质疏松症的原因 (四) 易患骨质疏松的人 (五) 骨质疏松症的临床表现 (六) 骨质疏松症的实验室检查与诊断 (七) 骨质疏松症的中医分型 (八) 骨质疏松症的预防Part 2 饮食疗法 (一) 抗骨质疏松饮食原则 (二) 常用抗骨质疏松的食物 (三) 抗骨质疏松食疗验方与菜谱Part 3 药茶疗法 (一) 药茶的种类与剂型 (二) 药茶的服法与禁忌 (三) 药茶抗骨质疏松的机理 (四) 抗骨质疏松药茶验方Part 4 药膳疗法 (一) 药膳疗法的特色 (二) 配制抗骨质疏松药膳的常用药物 (三) 抗骨质疏松药膳验方Part 5 体育疗法 (一) 体育疗法抗骨质疏松症的机理 (二) 散步 (三) 慢跑 (四) 保健操 (五) 骨质疏松症运动时的注意事项Part 6 沐浴疗法 (一) 泥浴 (二) 日光浴 (三) 药浴Part 7 按摩疗法 (一) 按摩治疗骨质疏松症的机理 (二) 抗骨质疏松症的按摩方法Part 8 针刺疗法 (一) 针刺疗法抗骨质疏松的机理 (二) 针刺抗骨质疏松的操作方法 (三) 针刺疗法的注意事项Part 9 刮痧疗法 (一) 刮痧疗法的分类 (二) 刮痧抗骨质疏松症的机理 (三) 刮痧方法 (四) 刮痧疗法的注意事项Part 10 拔罐疗法 (一) 罐的种类 (二) 拔罐的方法 (三) 拔罐的种类 (四) 拔罐的时间 (五) 骨质疏松症的拔罐方法Part 11 敷贴疗法 (一) 敷贴疗法的常用剂型 (二) 骨质疏松症的敷贴疗法 (三) 敷贴疗法的注意事项Part 12 心理疗法 (一) 骨质疏松症对心理健康的危害 (二) 骨质疏松症患者的心理呵护Part 13 起居疗法 (一) 居住环境 (二) 生活要有规律 (三) 注意戒烟 (四) 不要酗酒 (五) 类风湿关节炎性骨质疏松症患者要避风寒 (六) 适当工作

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 章节摘录

插图：如果食物单调或结构不合理，摄入钙量不足，或因吸收不良，骨钙沉积量减少，可导致骨钙的缺乏。

正常情况下，骨钙中约有99%是相对稳定的，称为稳定性钙。

约有1%是不稳定的，其中一部分钙可以自由地与细胞外液交换，称为可融合钙。

软组织钙、细胞外液钙和可融合钙合称为不稳定钙。

稳定钙和不稳定钙通过可融合钙不断地进行交换，旧骨中不稳定钙不断进入血液循环和细胞外液，肠道吸收的钙又不断通过血液循环沉积在骨中。

所以，钙的缺乏是产生骨质疏松症的根本原因。

钙在体内的分布对骨质有着明显的影响。

肠钙、骨钙、血钙、尿钙是体内钙代谢的4个主要环节，即钙在肠道中吸收，在骨骼中沉积，向血流中转移，从尿中排出。

如果肠道对钙的吸收减少，就会影响钙向骨骼的沉积，而尿中钙如排出过多，也会促使骨骼中的钙向血中转移，这都是引起骨质疏松的原因。

反之，则不会出现骨质疏松现象。

一般来说，每日摄钙少于600毫克者容易发生骨质疏松症。

钙摄入减少、吸收不良、排出增加是造成负钙平衡的主要原因。

我国习惯膳食属低钙食谱，钙来源主要依靠谷类及蔬菜，老年人牙齿缺失较多，蔬菜、水果、瘦肉不易咀嚼，摄入量减少，呈现“负钙平衡”，反馈性甲状旁腺激素分泌上升，动员骨钙溶解，血钙上升

。

## <<骨质疏松自然疗法>>

### 编辑推荐

《骨质疏松症自然疗法(畅销升级版)》：不吃药的自然养生妙方。

<<骨质疏松自然疗法>>

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>