

<<小方子大用处>>

图书基本信息

书名：<<小方子大用处>>

13位ISBN编号：9787543936973

10位ISBN编号：7543936976

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：黄元森 编

页数：261

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>

<<小方子大用处>>

内容概要

世界卫生组织关于21世纪的健康箴言是这样表达的：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是步行，最好的心情是宁静。

生病让人很痛苦，看病让人很麻烦，特别是一些慢性病或者短期内还不会影响生命的病，很多人就不愿意去拥挤的医院就医了：这固然是不对的，但是我们觉得如果提供一些简便的方法起到辅助治疗作用的话，对病人不也是一种帮助吗？

现在有的图书中所提供的方子，虽然有一定的治疗效果，但是比较复杂，对于没有医学知识的读者来说，不经过医生的指导而自行使用。

可能是不恰当的。

除了提供少量药物治疗方法外，本书所提供的小方基本上属于非药物治疗法，如饮食疗法 按摩疗法 运动疗法 音乐疗法，方法简便，原料易得，所涉及的药物一般是药食同源类的药物，安全可靠，我们没有 股脑儿地把所有疾病都收录入内，而主要选入一些用非药物治疗法治疗效果较好的慢性病，以免延误病情。

特别需要指出的是，本书中介绍的有些方法适合于无病防病，不要等到有病时才用。

<<小方子大用处>>

书籍目录

上篇 健康靠自己 一、健康长寿的五大要素 (一) 心理健康胜过吃药 (二) 适当运动重返青春 (三) 生活方式务必科学门 (四) 合理饮食长寿之诀 (五) 医疗保障不可缺少 二、养生之道四季常青 (一) 春季养生方法 (二) 夏季养生方法 (三) 秋季养生方法 (四) 冬季养生方法 三、保健方法因人而异 (一) 男性保健要点 (二) 女性保健要点 (三) 老人保健要点 四、综合疗法 (一) 四个动作随时健身 (二) 动动手指就养身 (三) 10分钟“坐”收健康 (四) 九个动作的健身操 (五) 晨起床上健身法 (六) 广告时间健身法 (七) 办公室健身法 (八) 揉揉耳朵防病健身 (九) 这些运动有利长高 (十) 步行健身不必多走 (十一) 养肝练练“嘘”字功 (十二) 堵车时做点小动作 (十三) 自然排毒全攻略 (十四) 音乐调节法 下篇 有病用小方 一、内科 (一) 感冒 (二) 慢性咽炎 (三) 咳嗽 (四) 扁桃体炎 (五) 慢性支气管炎 (六) 支气管哮喘 (七) 高血压 (八) 低血压 (九) 高血脂症 (十) 慢性胃炎门 (十一) 胃、十二指肠溃疡门 (十二) 消化不良 (十三) 脂肪肝门 (十四) 慢性胆囊炎门 (十五) 慢性前列腺炎 (十六) 前列腺肥大门 (十七) 性欲低下 (十八) 阳痿门 (十九) 遗精门 (二十) 便秘门 (二十一) 肥胖门 (二十二) 糖尿病门 (二十三) 痛风门 (二十四) 失眠门 二、外科 三、妇产科 四、皮肤科 五、眼科 六、五官科 七、口腔科

<<小方子大用处>>

章节摘录

上篇 健康靠自己 一、健康长寿的五大要素 (一) 心理健康胜过吃药 1. 心理养生——2
工世纪的健康主题 研究表明,人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。
良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能引发各种疾病。

与人为善有助于健康。

凡与人为善的人其死亡率明显降低。

心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞兴奋度调整至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。

爱情也有助于健康。

爱情的幸福欢乐使种心理转为生理上的效应,从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。

宽容是心理养生的调节阀。

宽容是一种良好的心理品质。

它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。

一个不会宽容只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理进入恶性循环。

乐观是心理养生的不老丹。

乐观可激发人的活力和潜力。

淡泊是心理养生的免疫剂。

有了淡泊的心态,就不会在世俗中随波逐流,追逐名利;就不会对身外之物得而大喜,失而大悲;就不会对世事、他人牢骚满腹,攀比嫉妒。

淡泊的心态使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,一切有损身心健康因素,都将被击退。

.....

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>