

<<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
★ 远离健康危险因素 ★ 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 ★ 疖 ★ 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>