第一图书网, tushu007.com

<<另类疗法>>

图书基本信息

书名：<<另类疗法>>

13位ISBN编号：9787218043265

10位ISBN编号：7218043267

出版时间：2003-1

出版时间：广东人民出版社

作者：许青山 郑婉儿

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《另类疗法》分别介绍了西方自然疗法、东方自然疗法以及防病抗癌另类疗法三部分内容。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

许青山先生早年修读工商管理专业，获香港大学、多伦多大学及南澳洲大学学士、硕士和博士学位，多年来主要从事财务、证券、基金管理及投资顾问等工作。

书籍目录

西方自然疗法 西方自然疗法浅谈 活得健康 健康的生活方式 健康的生活习惯 量子医学 东方自然疗法 南亚传统疗法 藏医藏药疗法 道家内丹功疗法 佛家八段锦疗法 气功疗法 防病抗癌另类疗法 维生素C疗法 维生纱E疗法 维生素B17疗法 β-胡萝卜素疗法 奥米加3号疗法 等等

章节摘录

书摘　Dr．Jamles F．Balcl"、提出25条问题，每个人都应试着去回答，有错误或不良的生活习惯则改之。
事实上，每一个负责任的医生都应与病人讨论 这些问题，多了解些病人的生活方式(life Style)，因很多情况下病源就在于某一种不良的生活习惯，必须把它改正过来，才能真正把病治好。
不过，在 现实生活中，又有多少医生肯花这么多时间去与病人共同研究探讨呢?因此我把这25题大意列出如下，望读者自求多福：(1)每日有没有上街逛一逛，早晚散散步，休闲一下?(2)是否只在“人造光”下工作?(3)是否常吃快餐?(4)是否常吃糖果、零食、甜品等?(5)是否常喝咖啡、浓茶、汽水、果汁等饮料?(6)是否饮用未经过滤的自来水?(7)口渴时，是否饮用非清水的其他饮料?(8)有没有正常社交活动，例如宗教及社区活动?(9)有你关心的人吗?(10)常坐飞机口马?(11)常因旅行／工作改变时区(time zone)吗?(12)工作中常用电脑吗?(13)休闲时常玩电脑看电视吗?　(14)日出前／日落后工作吗?(15)是否不定时工作?(16)是否开夜车工作或娱乐?(17)是否吸烟?(18)工作和生活中会否吸到二手烟?(19)有没有滥服营养补充剂?(20)是否长期在外就餐或吃外卖?(21)是否大量吃牛肉、猪肉、鸡肉?(22)是否缺少素食，有偏食吗?　(23)是否工作与生活在有中央空调的地方?(24)失眠吗?(25)饮酒吗?Dr．Balct、提醒我们要注意以下几点：(a)过多的糖分会掠夺身体内尤其是心脏的B族维生素去进行新陈代谢，令我们产生VB欠缺症。
　(b)应多参加相互关怀的社交活动，例如慈善及义工活动。
“互相关怀”是长寿的秘方。
　(C)太频繁乘坐飞机，过多空中旅行对身体有害。
因为飞机是密封舱，空气不流通，机内废气含量高，病菌传播快。
另外，高度的改变令身体需要更多的胰岛素(inSUlin)去进行新陈代谢，因此对糖尿病人尤其有害。
故在机上应少吃糖分高的食物，少饮酒，最好多饮清水，进食维生素C、E及B补充剂去“抵抗”。
　(d)安眠药并不能令人熟睡，而我们的身体是需要熟睡去自我修补回复健康，故经常靠安眠药才能“休息”的人，会心神恍惚，使心脏及肾功能受损。
我建议失眠的人去吃中药，或采取针灸、穴位推拿等疗法，多进食各种维生素，还可以做彩光音乐治疗，练习内功等等。
比较心急的人宁可吃褪黑激素补充剂，也不要轻易吃安眠药。
当然，我几十年常见的最好“安眠药”是“放下名利执着”！　(e)互联网、电话及随身听等现代文明工具令人与人的关系疏离，友好的关怀：例如面对面、手拉手的谈心，对人的身心平静和休养生息非常非常重要。
我奉劝读者要“开放”自己，多交朋友，心胸宽阔些，对有需要的人帮得就帮，不要太计较，才能令自己活得更开心健康。
　(f)果胶(peCtin)可降胆固醇，排除重金属，帮助人体排毒，防治胆石及心脏病，还可以减低辐射带来的副作用。
　(g)马铃薯连皮烘烤后食用，会在小肠里覆盖一层薄膜，减低身体对糖分的吸收，可达到减肥修身效果。
　(h)一个月内来几次“绝食”可帮助身体排毒。
但只是不吃固体食物，不等于取消身体营养的吸收，可饮用牛奶、多种蔬果汁、茶和水等等。
　(i)中老年男性若发觉睡得不太好，可每日适量补充褪黑激素及番茄红素补充剂IyCopene)，最好是直接吃番茄及西柚之类的水果，可防治前列腺癌。
　市场上出现了许多不同种类的磁性用品，包括颈链、耳环等，这类磁性用品含有大小不同的磁石，内含 的磁石都是以北极向着人体的，这些产品会令使用者的细胞新陈代谢减慢，令身体和床褥等产品，内含的磁石都是以北极向着人体的，这些产吕会令使用者的细胞新陈代谢减慢，令身体更为安静、，令使用者得到更好的睡眠。
而南极向上的磁性产品，主要加强细胞新陈代谢，刺激用者的细胞能力，除了有散瘀止痛和活化细胞的作用外，令人觉得更精神，体力更充沆。

第一图书网, tushu007.com

西方有些自然疗法，把磁石放在淋驴腺附近，莽以刺激淋腺活动，信央体产生更多抗体。
……

媒体关注与评论

书评简而言之，所有非“ 主流西医 ”的疗法，都可算作另类疗法，在香港最常见的另类疗法是有几千年历史的中医药治疗。
故我们不要也不应一下子就把另类疗法看扁。
事实上，近几十年来， 因种种不治之症（包括艾滋病、癌症等等）的蔓延传播，令好多对“ 正统 ”西医失望的人，转投形形色色的另类疗法。
在另类疗法的大框框中，东西方自然疗法占据着非常重要的位置，其疗效最显著，副作用最少，我觉得最值得推荐。
这些疗法中有几个比较值得重视的原则： （1）通过饮食、锻炼、针灸等等方法去提升身体的抗疾能力，用现代医学术语来说是“ 自我修护功能 ”或提高免疫力等等， 中医的惯用语是“ 扶正则祛邪 ”。
（2）药物(包括植物、动物及矿物)来自天然，不使用含副作用的化学合成物。
当然，天然“ 药物 ”并不一定全无毒/副作用，但一般的药效呈渐进性，副作用比较轻微。
（3）提倡整体治疗。
自然疗法一般会把一个人看成一个“ 整体 ”，用各种方法去提升人身整体的抗疾能力。
比较上，少采用头痛医头，脚痛医脚的局部性/针对性治疗。
（4）自然疗法的最珍贵之处是“ 治未病 ”，即预 防胜于治疗。
这个保健理念，近年愈渐被人重视。
另类及自然疗法中最有效安全的方法是： 食疗 食疗是通过日常饮食进行的治疗方法，故成效渐进又持久。
食疗可以是进食一些特定的食物去补充身体所缺乏的物质，也可以是减少进食一些对身体有害或已过量吸收的东西。
前者比如进食生果蔬菜来增加维生素的吸收，或饮用中药汤水防病祛病；后者则是减少食用高脂肪油腻食物及含重金属的海产等。
运动 各种有氧运动均有强身健体的功效，我个人认为尤以中国功夫为第一首选，其中又以自然呼吸的动功优胜，几十年来确实见过不少通过修习气功治愈顽疾的真实事例。
针灸按摩 穴位针灸及推拿按摩，对很多种慢性及退化性疾病尤其有效。
西医一般对于神经、脉络方面出现的顽疾束手无策，故退化疾病患者值得一试穴位针灸按摩治疗。

第一图书网, tushu007.com

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