第一图书网, tushu007.com

<<做自己的全科医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的全科医生>>

13位ISBN编号：9787564019952

10位ISBN编号：7564019956

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：黛博拉·麦克迈纳斯

页数：237

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

前言

现代医学创造了不少奇迹，诸如验血、扫描等现代诊疗方法的确十分有效。
然而在这些医疗技术发明之前，所有的医生都是自然疗法的拥趸，他们大多依靠自己的直觉来诊断病情。
在缺医少药的情况下，疾病就只能依靠自然的力量治愈，而医生的职责当然就是尽可能地创造适宜条件以激发病人自身的治愈能力。
在这个过程中，自然资源就成了他们的宠儿，比如他们会把温泉和冷水交替使用以刺激人体的愈合功能、利用推拿和冥想等手段达到放松、舒缓性情的目的以及通过适宜的饮食来增强人体的抵抗能力等。
如今，有了现代科学的帮助，我们可以更准确地关注疾病的具体症状，进而对症下药。
但是人类是一种很复杂的生物，很多医学难题不仅仅是生理疾病那么简单，同时也包括心理上的问题。
过去，医生不可能利用各式各样的检测手段来诊断病情，因此除了关注病情本身外，他们还要考虑病人的生活及其居住的环境等方方面面的因素对病患产生的影响——如今，自然疗法的医生仍然坚信这样做的必要性。
自然疗法认为：人类需要与其生活的环境和谐共处：如果这一点实现了，健康自然水到渠成。
可是在如今这个时代，真正了解这一点的人并不多。
我们常常把自己弄得筋疲力尽，从来没意识到在压力等心理因素的重压下，我们的身体也会不堪重负。
饮食差、锻炼少，如果再加上抽烟酗酒等不良生活习惯，你的身体自然健康状况欠佳，疾病也会时时刻刻缠着你。
作为医生，我们的职责之一就是给予人们适当的指导，使他们摆脱那些容易导致健康质量下降并最终造成慢性疾病的不良生活方式。
但是对于工作繁重的家庭医生来说（我也是其中一员），繁忙的工作不允许他们时时刻刻都守护在病人的身旁，充当疾病“消防员”的角色。
生活得健康快乐就好比一段长长的旅途，必须依靠我们每个人自己的脚走出来。
然而要想顺利到达目的地，你还需要携带上一份地图、一个指南针——你现在所读的这本书正是出于这个目的而诞生的。
我将指导你做一些我的病人们还没有意识到但却很重要的事情：学会理解和倾听你的身体；了解身体机能是否运转顺畅；学会为身体功能的正常运作补充必要的养分，即适当的饮食、舒适的生活环境、最佳的运动搭配以及必要的休息和放松。

内容概要

健康的生活不仅是身体的健康，同时也包括心理的健康。
通过阅读本书，你将了解到心理健康状况如何影响你的整体健康水平，如何延缓岁月侵袭的脚步，如何简单有效地摒弃有害身心健康的生活方式，什么才是既能美体塑身又可强身健体的运动方式，如何饮食才能达到储备健康能量的目的以及许多你所不知道的健康知识。
总之，它是一本能帮助你意识到应该如何更好地关注自己身心健康的枕边书，可以帮你思考怎样才能使自己变得更健康、更快乐，怎样才能尽可能地远离疾病的困扰。
如果你能与自己生活的环境和谐共处了，健康自然就是水到渠成的事情了。

作者简介

黛博拉•麦克迈纳斯 不仅是一名著名的医学博士，还是一名登记在册的自然疗法医师。
从医数十年来，她不断致力于与患者共创完全健康的生活和身体状态的研究。
作为一名家庭医生和整体医学从业者，黛博拉•麦克迈纳斯深受广大患者的尊敬和爱戴，她在伦敦的诊所经¬

书籍目录

前言第一部分　寻找平衡　第1章　健康三原则　第2章　案例分析第二部分　生化健康　第3章　你如何对待自己的身体　第4章　健康饮食从基础做起　第5章　健康饮食加油站　第6章　食物过敏和食物不耐性　第7章　全新营养饮食方案　第8章　健康的生活方式第三部分　生理健康　第9章　身体筛查DIY　第10章　征兆和症状　第11章　肠胃反应　第12章　运动　第13章　身体结构　第14章　患者的力量第四部分　心理健康　第15章　追忆往日岁月　第16章　长大成人　第17章　你的情感生活方式　第18章　休闲娱乐方式　第19章　心静如水第五部分　完全健康　第20章　展望未来总结

章节摘录

插图：我是一个医生，会竭尽全力为自己的病人提供最全面的检查和最好的治疗。
但是很早以前，我就意识到我所接受的常规医疗课程并不足以让我做到这些。
医生只不过是一项职业。
从这个意义上讲，医生们很少关注病人的整体健康状况，也就是说他们只把病人看作是一系列病症的载体，而非一个完整的个体。
医生们很清楚营养物质和体育锻炼对人体的重要性，但却很少详细告知自己的病人。
关于辅助替代疗法的知识，人们知之甚少，或者说那些知识压根就被我们忽略了。
我来自于一个波希米亚家庭。
对于有这样文化背景的家庭来说，自然疗法对于健康生活的重要性不言而喻，我同样也不例外。
因此，我始终不相信这样的说法：来自低收入和低教育水平家庭的人的寿命比生活富裕、教育程度较高的人要短10年左右。
当我还是医学院的学生的时候，我就对此表示怀疑，但是似乎很多医生都很认同这样的观点。
促使我成为医生的重要因素之一就是我感觉自己有责任教会人们怎样去帮助他们自己。
当然，我知道现在的医生和以前的家庭医生还是有很大不同的。
家庭医生可以经常造访病人，并且亲自了解他们的生活方式，因此他们对于那些真正困扰着病人的问题了如指掌。
而如今的医生却很难做到这一点。
但是无论如何，作为一名医生，在开药方之前，我们的确是应该知道他的饮食方式、家庭供暖方式、所养的宠物以及幸福感程度。
要知道，所有这些都是影响健康的重要因素。
尽管我所从事的是很常规的医生的工作，但是我的毕生愿望却是教会人们成为健康的主人。
在我成为职业医师的初期，我经常感到不可思议，因为我的病人经常仅仅丢给我一份列满了症状的单子就走了——好像他们的健康是我的责任，而不是他们的问题似的！
我想做的并且的确正在试图做的却是告诉他们怎样通过一些最不起眼的小方法而达到在家也能拥有健康的目的。
这段经历对我来说是如此重要，在接下来的很多年里我一直在学习关于自然疗法的课程，尽管与此同时我不能够全身心地投入我的医疗工作，也无法完全尽到一个做母亲的责任。
我还保留着好几张度假时照的照片——我穿戴得整整齐齐地坐在沙滩上，除了埋头读书外，找不出别的姿势。
那段时间真的很难，但是当我从病人那里得到积极反馈时，我却感到没有什么事情能比这还令我兴奋的了。
而且，尽管对于我来说用自然疗法为病人提供治疗并不是什么奇特的事情，因为我深信它拥有常规治疗和补充性治疗的双重优点，但我却是英国第一个登记在册的女性自然疗法医师。
自然疗法早就流行于美国、澳大利亚和欧洲各国，但在英国，它还是一个新兴行业。
自然疗法注册理事会是培养自然疗法医师及其管理工作的最高机构，但是目前在此注册的自然疗法医师不过几百人而已。
目前，我的自然疗法诊所正在不断壮大。
光临过我诊所的病人都鼓励我把自己的医疗方法写成一本书，以便可以跟更多的人分享这些年来我积攒的经验和心得。
就是摆在你面前的这本书了！
我希望有了它的帮助，你能更了解自己的身体状况，变得一天比一天更健康，一天比一天更自信。

编辑推荐

《做自己的全科医生》是一本最好的家庭健康书，了解自己的身体，学会做自己的全科医生，真正做到防病于未然，体验健康快乐的人生。

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