

<<自疗保健手册>>

图书基本信息

书名：<<自疗保健手册>>

13位ISBN编号：9787802225374

10位ISBN编号：780222537X

出版时间：2008-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：闫会平

页数：219

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>

<<自疗保健手册>>

内容概要

人的自疗能力实际上跟我们的大脑一样，都是一种不进退的能力。使用的多并且经常的使用，反而能增强这种能力，反之，则是消弱了这种能力。在遇到一些常见疾病时，我们大脑里的第一反应是去医院找医生，而并不僚机自己本身的自愈和自疗能力，以至于将自己的命运全部托付给医生。

其实你的健康就掌握在自己手中，你完全可以选择自己来动手，通过《自疗保健手册：相信医生更加相信自己》所为你介绍的自疗保健方法来呵护你的身体健康。请永远记住一句话：相信医生的同时，千万不要忘了相信自己！

<<自疗保健手册>>

作者简介

闰会平，从事医疗保健工作20年，曾撰写医学论文12篇，出版《乳腺早期自检手册》、《生命的临终关怀》等作品。

<<自疗保健手册>>

书籍目录

前言第一章 开发身体的自愈能力免疫系统——捍卫健康的最强火力相信你身上神奇的自愈能力摆脱对药物的依赖维护人体里的自愈医院以细心周到的态度对待身体无病先养生维护身体要少犯“错误”比疾病更可怕的是你的恐惧第二章 穴位按摩自疗人体穴位详细图解常用取穴法常用按摩法感冒穴位按摩头痛穴位按摩咳嗽穴位按摩慢性咽炎穴位按摩哮喘穴位按摩慢性支气管炎穴位按摩昏厥穴位按摩中暑穴位按摩慢性鼻炎穴位按摩高血压穴位按摩失眠穴位按摩冠心病穴位按摩盗汗穴位按摩老年性痴呆穴位按摩贫血穴位按摩动脉硬化穴位按摩中风后遗症穴位按摩神经性呕吐穴位按摩神经衰弱穴位按摩癫痫穴位按摩耳鸣穴位按摩胃下垂穴位按摩腹泻穴位按摩便秘穴位按摩尿石症穴位按摩糖尿病穴位按摩帕金森症穴位按摩面肌痉挛穴位按摩三叉神经痛穴位按摩落枕穴位按摩肠易激综合症穴位按摩胆囊炎和胆石症穴位按摩慢性肝炎穴位按摩颈椎病穴位按摩急性腰扭伤穴位按摩坐骨神经痛穴位按摩腰椎间盘突出穴位按摩阳痿穴位按摩前列腺疾病穴位按摩乳腺增生穴位按摩月经不调穴位按摩盆腔炎穴位按摩第三章 排毒自疗为什么要排毒健康排毒餐喝水排毒沐浴排毒按摩排毒素食排毒运动排毒瑜伽排毒精神排毒第四章 饮食自疗嗓子疼了吃什么要健脑，吃什么如何吃才能预防“富贵病”咖喱能治疗多种疾病巧吃食物，身体“排污”巧饮食，缓便秘“口腔溃疡”怎么吃肝病的饮食疗法肠胃病的饮食疗法肾病的饮食疗法糖尿病的饮食疗法高血压饮食疗法心血管病的饮食疗法男科疾病的饮食疗法妇科疾病的饮食疗法第五章 心理自疗影响心理健康的因素有哪些心理健康的自我测试如何保持心理平衡如何克服悲观情绪如何排解压抑情绪如何缓解心理压力宽容是健身的良药幽默提高免疫力心情不好，要学会宣泄音乐疗法减压益身心第六章 日常保健自疗经常洗冷水浴为防脑溢血，“蹲厕”改“坐便”少吃盐，防流感治小病，醋泡脚警惕“过劳死”的若干信号赤足行走缓解膝关节炎小动作帮助睡眠改善室内空气质量的方法自降血压“十步曲”第七章 自诊观发识病看指甲测健康从眉毛中看端倪从眼睛中看隐忧面色、面容与健康看耳朵形状测健康看鼻子，测健康看舌头颜色测健康看手掌测健康

章节摘录

第一章 开发身体的自愈能力 免疫系统——捍卫健康的最强火力 免疫系统对身体健康起着至关重要的作用。

每个人体内都有一个免疫系统，它是人体抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统。

这个系统由免疫器官、免疫细胞以及免疫分子组成。

医学研究表明，人体80%的疾病均与免疫系统失调有关。

只要拥有健全的免疫系统，我们患病的机会就会大幅降低。

我们能够健康地生活，有一大半的功劳得记在免疫系统上。

实际上，我们的身体正在每时每刻遭受着细菌、病毒等病原体的侵袭。

幸运的是，人体的防卫系统使我们免受大部分入侵者的侵袭。

在人体的防卫系统中，皮肤、黏膜和黏膜分泌物构成第一道防线。

突破这道防线的人侵物会遭受第二道防线，即免疫系统的阻击。

人体免疫系统的结构繁多而复杂，主要的淋巴器官由骨髓与胸腺所组成，周围淋巴器官包括扁桃体、脾、淋巴结、集合淋巴结与盲肠。

这些关卡都用来防堵入侵的毒素及微生物。

如果说人体是一个庞大的国家的话，那么免疫系统就如一支训练有素的精锐部队，捍卫着这个国家的安全。

免疫系统主要具有以下功能： 保护功能：使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击。

清除功能：新陈代谢后的废物及免疫细胞与敌人打仗时遗留下来的病死伤的尸体，都必须由免疫细胞加以清除。

修补功能：修补受损的器官、组织，使其恢复原来的功能。

免疫细胞是执行免疫系统各项防御功能的分子。

白血球的作用如同岗哨；抗体、自然杀手细胞及细胞毒性T细胞的作用如同炮兵，辅助抑制T细胞负责发出警报；还有清理战场的巨噬细胞等。

……

<<自疗保健手册>>

编辑推荐

做自己的医生，掌控自己的健康，做身体的主人。

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个趋势。

使病人能在就医不便的条件下，就地取材，及时处理。

其实许多常见病，只要自己懂得一定的医疗常识，完全可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗，减轻不必要的经济负担。

何况，大多数药物都是有副作用的。

能够自疗解决自己的问题，何必把康复的希望寄托在医生和药物上呢。

所以，相信医生，不如相信你自己。

《自疗保健手册：相信医生更加相信自己》是一本自疗保健手册。

<<自疗保健手册>>

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>