

<<远离富贵病的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<远离富贵病的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787806467930

10位ISBN编号：7806467939

出版时间：2005-7

出版时间：上海文化出版社

作者：黄艳芳

页数：197

字数：105000

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>

<<远离富贵病的自然疗法>>

内容概要

糖尿病、冠心病、高血压.....总是在危害着您的健康，俗话说“一份药，八分毒”。

连吃药都变成负担的时候，为何不尝试一下自然疗法，饮食、水疗、芳香、足浴.....
不要忘了“健康来源于细微之处”，日常生活就能打造出好体质。

《远离富贵病的自然疗法》让您远离病痛，将健康进行到底！

饮食四大误区、足疗医学药理、精油按摩手法、推拿保健操.....本书中推荐的各种自然疗法，结合运动健身以及心理治疗，将病痛防范于未然，从此健康生活，高枕无忧。

<<远离富贵病的自然疗法>>

作者简介

黄艳芳，福州协和医院中医医师，中国自然疗法研究学会成员。

出生于中医世家，大学毕业

业后游学欧洲数年，学习研究世界各地的自然疗法。

回国后，以丰富的经验和阅历，结合

中国传统自然疗法汇集成自然疗法系列，将国际先进的健康保健理念引导给国内的读者，

希望人们摆脱疾

<<远离富贵病的自然疗法>>

书籍目录

第一章：现代人的慢性健康杀手——富贵病 第一节：富贵病的五大常见病症 第二节：富贵病的危害及防治 第二章：富贵病的饮食疗法 第一节：迎击富贵病的饮食方案 第二节：药膳食疗 第三节：药茶疗法 第三章：富贵病的水疗法 第一节：水与健康的微妙关系 第二节：让多余脂肪在浸浴中消失 第三节：足浴疗法 第四节：矿泉疗法 第四章：富贵病的芳香疗法 第一节：从芳香中走来的自然疗法 第二节：走进精油的神奇世界 第三节：香薰疗法 第四节：精油浸浴疗法 第五节：精油按摩疗法 第五章：富贵病的推拿疗法 第一节：经络学和东方按摩术 第二节：推拿疗法对富贵病的帮助 第三节：穴位按摩保健操 第六章：富贵病的运动疗法 第一节：治疗富贵病的运动法则 第二节：动静结合的瑜伽术 第三节：减肥、降压、平衡同步进行的舞蹈课程 第四节：全面塑身的球上健身操 第七章：富贵病的心理疗法 第一节：爽心悦“耳”的音乐疗法 第二节：精神松弛法 第八章：富贵病的起居疗法 第一节：起居疗法概述 第二节：起居疗法步步行

<<远离富贵病的自然疗法>>

章节摘录

书摘第一章：现代人的慢性健康杀手——富贵病 根据世界卫生组织的报告和医学专家的分析，富贵病才是近几年来夺走人类健康和生命的恶魔！

以高血压、冠心病、糖尿病为代表的富贵病虽然不如恶性病毒那样来势凶猛，但它们却能不断地蔓延渗透，无形地蚕食着人类健康，并且一次次将人类宝贵的生命毁灭于股掌之间。

更令人忧虑的是：即使医学如此发达的今天，也没有哪一种药物能将它们彻底根治。

世界卫生组织最新统计表明：每年约有1,250万人被心血管疾病夺去生命，占世界人口总死亡人数的四分之一，居各种死亡原因首位；在中国，肥胖症和高血脂症患病率将近30%；高血压患者高达一亿二千万。

全世界，尤其是在欧美等国家还有8,000万体重超重的肥胖者，他们都是心血管疾病和癌症的高发人群。

中国患冠心病者有1,000万人，其中每年有80万人死于心肌梗塞；中国现有3,600万糖尿病患者中已有75%丧失劳动能力，40%因并发症重度致残或死亡；可见若对富贵病置之不理任其发展，不仅让我们自身饱受病痛的折磨和摧残，而且整个社会也将为之付出沉痛的代价。

P2

<<远离富贵病的自然疗法>>

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>