

<<不要頭痛>>

图书基本信息

书名：<<不要頭痛>>

13位ISBN编号：9789867758392

10位ISBN编号：9867758390

出版时间：2005年05月06日

出版时间：尚書

作者：徐蔚泓

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>

<<不要頭痛>>

內容概要

頭痛是臨床最常見的症狀之一，頭痛的發生是一種自我保護機制，它告訴你身體出現了傷害性的刺激，提醒大腦採取相應措施，避免身體受到更多的損傷。

頭痛發生的原因很多，包括飲酒、吸煙、情緒、睡眠、飲食習慣和女性經期都可能導致頭痛發生，而頭痛更有可能是腦膜炎、中風或腫瘤等嚴重疾病的先兆，因此不能加以忽視。

本書內容從認識頭痛開始，詳述為什麼會頭痛，不同區域的頭痛有何警訊，如何避免頭痛發作，有益於防治頭痛的中藥材有哪些，並教導讀者在日常生活中利用穴位按摩、藥膳茶飲、運動和簡易舒壓等方式來防治頭痛，讓深為頭痛所苦的人可以甩開止痛藥，徹底揮別惱人頭痛！

本書特色

- * 公開自療頭痛穴位，方便居家按摩DIY。
- * 茶飲藥膳補充營養，加強保健。
- * 簡易伸展運動，消除疲勞，改善體能狀況。
- * 緩和情緒舒壓療法，頭痛不再來！

<<不要頭痛>>

作者簡介

徐蔚泓

學歷：醫學碩士

經歷：中國紅十字會新津醫院骨外科主治醫師

寧安市中醫院急診科總醫師成都骨科醫院骨科醫師

現任：中國老年協會衛士抗衰老中心主治醫師

行政院衛生署台北醫院中醫科醫師

<<不要頭痛>>

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>