

<<累从眼入>>

图书基本信息

书名：<<累从眼入>>

13位ISBN编号：9787030178190

10位ISBN编号：703017819X

出版时间：2006-9

出版时间：科学出版社

作者：杨威

页数：178

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>

<<累从眼入>>

内容概要

《累从眼入：揭示疲劳的秘密》是以全新角度和整体层面去看待视疲劳，使我们能够以更广阔的思路去理解为什么人们常说“眼睛是心灵的窗户”，为什么眼睛与健康息脉相连，“审美疲劳”意味着什么，“目不转睛”是好事还是坏事，为什么视疲劳会引发多种疾病，以及疲劳毒素是怎样产生的等等，此外，《累从眼入：揭示疲劳的秘密》还对我们多年来在“累从眼入”理论指导下研制的新成果-“水木睛华片”作了详细说明，为科学的干预提供了有效的手段。

<<累从眼入>>

书籍目录

序前言第一章 认识视疲劳 一、视疲劳的表现 二、视疲劳是如何来的 三、视疲劳是不为人知的健康杀手 四、你有视疲劳吗 第二章 病从口入,累从眼入 第一节 概述 一、累从眼入的论治理论 二、眼睛累是全身疲劳的主要发源地 三、现代医学对累的解释 四、解决累的着“眼”点 第二节 累导致眼睛受伤的三大理由 一、睫状肌受损 二、视网膜病变 三、近视眼的前奏曲 第三节 眼睛累的危害 一、头痛 二、失眠 三、颈、肩部疼痛 四、胃肠疾病 五、早衰 六、皮肤老化 七、心血管疾病 八、免疫力下降 九、内分泌失调 十、自由基淤积 十一、诱发“三高”症状 十二、性功能下降 十三、情绪异常 第三章 累并生存着 第一节 疲劳的产生 一、引起疲劳的因素 二、疲劳产生的缘由 三、疲劳的分类 第二节 现代疲劳综合征 一、白领疲劳综合征 二、学习疲劳综合征 三、男性疲劳综合征 四、电脑网络综合征 五、信息疲劳综合征 六、星期一疲劳综合征 七、假期疲劳综合征 第三节 疲劳与疾病 一、疲劳与心脑血管病 二、疲劳与肝脏疾病 三、疲劳与免疫力低下 四、疲劳与运动损伤 五、疲劳与胃肠疾病 六、疲劳与皮肤健康 七、疲劳与心理疾患 第四节 过劳死成为可怕的社会现象 一、过劳死的代表案例 二、过劳死预示着人体健康的极限 第四章 抗疲劳药膳 第一节 药膳的特点 一、辨证论治而施膳 二、药膳是保养脾胃的佳品 三、重视药膳的对应关系 四、药膳形是食品,性是药品 第二节 药膳的应用原则 一、儿童宜先养后补 二、成人要有重点的补 三、老年人要坚持调补 四、个性化选择药膳 第三节 缓解疲劳一周食谱表 第四节 抗疲劳药膳二十五良方 第五章 “水木睛华”的妙用解答 一、“水木睛华”是如何诞生的 二、“水木睛华”是如何解决累的问题 三、什么人需要服用水木睛华片 四、“水木睛华”的独特优势是什么 五、“水木睛华”让你“聚梢会神”地辽件与学习 六、“水木睛华”预防驾驶疲劳的发生 七、“水木睛华”与一般的化学成分滴眼液有什么不同

<<累从眼入>>

编辑推荐

《累从眼入:揭示疲劳的秘密》从认识视疲劳入手、详细阐述了视疲劳的产生、现代疲劳综合征,提炼出"病从口入、累从眼入"的理念。

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>