

<<你不可不知的100种简易疗法>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种简易疗法>>

13位ISBN编号：9787534566196

10位ISBN编号：7534566193

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：顾宁 编

页数：192

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>

<<你不可不知的100种简易疗法>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

<<你不可不知的100种简易疗法>>

内容概要

100种针对心血管病的简易疗法，是经过临床验证行之有效的方法，是战胜疾病的法宝。

<<你不可不知的100种简易疗法>>

书籍目录

高血压病1．汤药疗法2．足浴疗法3．敷贴疗法4．针刺疗法5．耳压疗法6．推拿疗法7．按摩疗法8．药粥疗法9．药茶疗法10．药酒疗法11．药汤疗法12．药饮疗法13．太极拳疗法14．体操疗法15．音乐疗法16．日光浴疗法冠状动脉粥样硬化性心脏病17．汤药疗法18．敷贴疗法19．针刺疗法20．梅花针疗法21．艾灸疗法22．耳穴疗法23．点穴疗法24．手部按摩疗法25．推拿疗法26．拔罐疗法27．埋线疗法28．饮食疗法29．保健茶疗法30．运动疗法慢性肺源性心脏病31．汤药疗法32．推拿疗法33．药饮疗法34．药茶疗法35．药粥疗法36．药膳疗法37．药汤疗法慢性风湿性心脏病38．耳针疗法39．推拿疗法40．药茶疗法41．药粥疗法42．药膳疗法43．药酒疗法44．药膏疗法慢性心力衰竭45．汤药疗法46．针灸疗法47．拔罐疗法48．药膳疗法病毒性心肌炎49．汤药疗法50．针灸疗法51．耳压疗法52．熏洗疗法53．敷贴疗法54．推拿疗法55．药茶疗法56．药膳疗法57．药粥疗法扩张性心肌病58．内服疗法59．针灸疗法60．指压疗法61．耳压疗法62．外治疗法63．药膳疗法64．茶酒疗法高脂症65．针刺疗法66．耳穴贴压疗法67．推拿疗法68．熏洗疗法69．药膳疗法70．药酒疗法71．药茶疗法72．运动疗法甲状腺功能亢进性心脏病73．汤药疗法74．耳针疗法75．中药离子透入疗法76．药膳疗法77．运动疗法糖尿病性心脏病78．针刺疗法79．按摩疗法80．药散疗法81．饮食疗法82．散步锻炼疗法心律失常83．内服疗法84．针灸疗法85．耳压疗法86．按摩推拿疗法87．外治疗法88．饮食疗法89．运动疗法90．沐浴疗法心血管神经症91．汤药疗法92．针刺疗法93．艾灸疗法94．外治疗法95．饮食疗法代谢综合征96．汤药疗法97．针刺疗法98．耳压疗法99．饮食疗法100．热浴疗法

<<你不可不知的100种简易疗法>>

章节摘录

专家意见：适用于高血压病，主要表现为体虚畏寒，神疲乏力，腰膝酸软，夜尿频多者。太阳光的紫外线照射可使机体产生一种营养素维生素D₁，从药理学研究来看维生素D，与钙相互影响又能够控制动脉血压，所以适当地晒太阳能使血压下降。

有学者通过临床研究指出，在户外晒太阳10分钟，血压可下降6毫米汞柱左右。

2003年曾经有报道德国学者专门做过实验，让一些高血压病患者接受每个疗程为6~10周的日光浴疗法，利用与自然光吻合的紫外光谱治疗，几个月后，接受光照的患者血压水平明显降低，收缩压和舒张压均有很大程度的下降。

对此，现在不少高血压病患者和高血压病的高危人群，已经开始非常积极地到户外晒太阳，通过日光浴疗法进行降压治疗或预防高血压的发生。

建议患者在户外进行日光浴疗法时，可同时进行适当的运动，以增强降压的疗效。

方法：在任何阳光充足的天气，于户外晒太阳30分钟左右，晒太阳时尽量将身体展开，放松身心，闭目养神，让自己达到最舒适的程度。

如患者喜好在治疗中看书，请背对太阳，避免阳光直射伤害眼睛；如天气炎热，晒太阳时务必防止中暑，根据自身体质选择合适的时间进行治疗，可以选择清晨或傍晚温度较舒适的时候，可减少晒太阳的时间，可以涂抹防晒霜避免伤害皮肤，影响皮肤色泽，也可以选择室内隔窗进行日光浴，总的原则就是避免高热引起身体不适；如在寒冷的冬天进行日光浴疗法，对于患者来说晒太阳本身就是件惬意的事，可以适当延长晒太阳的时间。

<<你不可不知的100种简易疗法>>

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>