

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

图书基本信息

书名：<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

13位ISBN编号：9787538868432

10位ISBN编号：7538868437

出版时间：2012-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：吴冬，刘瑛琦 编著

页数：220

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>

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

内容概要

明明白白细说生活常见病专家解读疾病帮你找到调养良策，寻找疾病根源破译疾病密码做自己的健康医生。

本书由吴冬、刘瑛琦编著，献给渴求健康的患者朋友教你从病理人手，根据不同症状，正确用药，合理膳食，注重调养。

生命的底线是健康，不生病才是大智慧可怕的不是疾病本身，是对疾病的无知和恐惧，多管齐下，全面提高生命质量。

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

书籍目录

皮肤病的病因与类型
银屑病的养护、保健与治疗
白癜风的养护、保健与治疗
痤疮的养护、保健与治疗
荨麻疹的养护、保健与治疗
鱼鳞病的养护、保健与治疗
湿疹的养护、保健与治疗
皮炎的养护、保健与治疗
红斑狼疮的养护、保健与治疗
皮肤病患者日常养护与保健
皮肤病患者日常饮食调养
治疗皮肤病常用方剂

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

章节摘录

哪五种运动有益于皮肤病患者 很多皮肤病是由于人体内积累了大量的毒素而引起的。以下几种运动方式可有效清除体内的毒素： 快步走。

先以每分钟100步的速度行走，再根据自身的体能，逐渐加快，最快可达到每分钟140步，同时尽可能大幅度地摆动和舒展手臂，以刺激淋巴结，有利于皮肤排出毒素。

瑜伽。

瑜伽是顶级的排毒运动之一。

它不但能够促进血液循环，还能对身体各器官和肌肉组织施加压力，来对身体进行内外调节，促进排毒。

跳绳。

淋巴系统能收集、筛检全身毒素，运送到淋巴结，再通过血液经由某一排毒器官排到体外。

而跳绳可以刺激淋巴系统排毒，松弛紧张的情绪，改善循环和呼吸，对缓解皮肤病症状大有裨益。

腹式呼吸。

深呼吸有助于体内毒素的排出。

可在清晨或傍晚选择空气清新的地方进行腹式呼吸运动，先放松腹部，接着用鼻子平稳地深吸气，可感觉到腹部鼓起，直到完全膨胀，让气体在体内停留4秒钟，再用嘴慢慢将气呼出。

游泳。

游泳时，水的浮力可以使人体体重对关节产生的压力减轻90010，从而刺激淋巴排毒。

怎样预防儿童患皮肤病 由于儿童好奇心强，在户外玩耍时，喜欢碰触沙石、花朵、栏杆、昆虫等，不懂得讲究卫生，加之本身皮肤娇嫩、抵抗力弱，因此常会因接触过敏原、用脏手乱摸脸部及其他部位皮肤、被蚊虫叮咬、被他人传染等原因感染一些皮肤疾病。

.....

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

编辑推荐

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”调治结合 健康是福，健康是金

<<皮肤病用药宜忌与日常调养>>

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>