

<<自然而愈>>

图书基本信息

书名：<<自然而愈>>

13位ISBN编号：9787543671195

10位ISBN编号：7543671190

出版时间：2011-6

出版时间：青岛

作者：《预防与健康》杂志 编

页数：353

译者：王锡兰

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>

<<自然而愈>>

前言

科学的自然疗法，对于现代医疗技术是一个很好的辅助。对于普通的健康问题，自然疗法常常可以起到安全、有效的作用，比如通过一些特别设计的简单动作就可以轻松缓解关节疼痛。

当《预防与健康》杂志要策划出版本书的时候，我们就在想，读者可以在书中很容易地学到什么？我们精选最可靠的医学信息，采用正确的自然康复方法，以及简单的操作技法，并加以图示来清楚地表达。

人们往往喜欢依赖视觉，因而关于康复动作及操作技法的图示可以便于我们效仿练习，非常有效。

在自然疗法的实践中，我们发现了很多简单神奇的效果，如缓和放松的运动可以纾解压力，高举手臂的动作有助于保护背部，正确的睡姿可以消除疼痛，一些设计简单的运动可以防治某些病患，身体出现的某些信号可能是疾病的警告，按摩或指压某些特殊的位点可以使你远离身心不适……自然疗法中，食物和草药是不可或缺的，因此本书中还特别加入了食品营养与草药应用的内容，它们是你治疗和预防疾病的利器。

本书将教会您如何安全地使用它们帮助您解决健康问题。

本书实际上可以简单地称为“教与学的自然疗法”，您可以看着图示轻松地掌握它，并且无需花太多的时间。

我们衷心地希望本书介绍的自然疗法能给您的健康带来益处。

艾里斯·菲尼斯顿 《预防与健康》杂志资深编辑

<<自然而愈>>

内容概要

读者可以在《自然而愈：世界自然疗法经典》很容易地学到什么？我们精选最可靠的医学信息，采用正确的自然康复方法，以及简单的操作技法，并加以图示来清楚地表达。

人们往往喜欢依赖视觉，因而关于康复动作及操作技法的图示可以便于我们效仿练习，非常有效。

在自然疗法的实践中，我们发现了很多简单神奇的效果，如缓和放松的运动可以纾解压力，高举手臂的动作有助于保护背部，正确的睡姿可以消除疼痛，一些设计简单的运动可以防治某些病患，身体出现的某些信号可能是疾病的警告，按摩或指压某些特殊的位点可以使你远离身心不适……自然疗法中，食物和草药是不可或缺的，因此《自然而愈：世界自然疗法经典》中还特别加入了食品营养与草药应用的内容，它们是你治疗和预防疾病的利器。本书将教会您如何安全地使用它们帮助您解决健康问题。

《自然而愈：世界自然疗法经典》由美国权威健康科普杂志《预防与健康》主编，汇集了全美顶尖医学专家的健康忠告。

<<自然而愈>>

书籍目录

过敏 (Allergies) 什么是过敏 过敏的秘密 远离麻烦 无法避免时不要接触过敏原 抗过敏饮食 不要接触会让你起皮疹的东西 心绞痛 (Angina) 窥视动脉内部 你的心脏是否出现了问题 关于运动量 关节炎 (Arthritis) 关节疼痛 关节炎的类型 关节炎的信号 关节炎病人的生活步调 保持最佳状态 保持平静 如何吃 当疼痛突然发作时 小心你的钱包 让关节省力的方法 运动与健康的关节 加强柔韧度的运动 水中运动 家中的水中运动 冷热敷交替治疗 关于睡姿及入眠穴位 指压缓解疼痛 饮食很重要 气喘 (Asthma) 为什么会气喘 第一步：检查治疗和预防 发作运动时要注意的事 自我监测 如何使用吸入剂 香港脚 (Athlete's Foot) 保持干燥 预防香港脚的6个简单步骤 背部疼痛 (Back Pain) 设计精巧的背部 背痛的原因 心理因素也是背痛的病因 下背部疼痛的原因及应对措施 将身体转换成自然姿势可以减轻疼痛 背部放松运动是关键 背部的双重功能 告别疼痛 何时应去看医生 疼痛解除并不意味着痊愈 姿势：保护背部的最佳方法 工作中的放松之道 正确的举物方式 正确的运动 按摩可缓解..... 咬伤和刺伤 瑕疵 水泡 瘀伤 磨牙 烧伤 滑膜囊炎 茧 癌症的预防 腕管综合征 嗜着胆固醇问题 伤风感冒 腹痛 结膜炎 鸡眼 割伤与擦伤 憩室症 皮肤干燥 耳朵的问题 肺气肿 眼睛的问题 眼睛的疲劳 昏厥 疲劳 胀气 食物中毒 脚痛 冻疮 牙龈和牙齿的问题 头痛 心口灼热 心脏疾病 热衰竭和中暑 痔疮 草药 打嗝 换气过度 失眠 膝盖的问题 月经期.....

章节摘录

版权页：插图：减少脂肪摄入无论是饱和或不饱和脂肪酸，还是植物性或动物性脂肪，过量使用，都会成为发生乳癌、直肠癌等的隐患。

恩格斯东博士说，合理的饮食安排，脂肪应占15% - 20%。

因此应避免高脂肪饮食，可选择瘦肉、去皮的家禽肉、鱼等，多多摄取蔬菜、水果和全壳食品等。

食用纤维食物蔬菜、水果及壳类食物不仅能提供较低脂的热量，而且还含有更多的纤维素。

许多医生认为，多纤维的饮食有助于预防特定的癌症，尤其是直肠癌。

恩格斯东博士说：“针对多国人群的研究结果显示，如果该国人民食用多纤维、低脂肪的食物，则其癌症发生率较食用大量加工食品、高脂肪及缺乏纤维素食品的国家的人来得低。

纤维含量多的食品包括全麦面包、爆米花、葡萄干、桃、苹果、菠菜和扁豆等。

为了确保能增加额外的纤维素，每顿饭应加入几羹匙的麦麸。

摄取维生素A、C、E及矿物质钙、硒尽管科学界对于营养素是否具有抗癌能力仍持怀疑态度，但是医学专家坚信某些维生素可称得上“抗癌明星”，包括维生素A、维生素c和维生素E。

富含维生素A的食物包括胡萝卜及其他橘红色或黄色蔬菜，以及如甘蓝等深绿色叶菜。

富含维生素c的食物包括柑橘类水果、花椰菜、哈密瓜和草莓。

维生素E存在于许多食物中，尤其是壳类食物和蔬菜油中。

根据国际癌症协会在实验室及相关人群中的研究表明，超过500种的营养成分具有防癌作用，其中最值得关注的是矿物质如钙、硒，以及在鱼油中发现的脂肪酸。

钙，富含于乳制品、菠菜中，有很强的抗肠癌作用。

<<自然而愈>>

编辑推荐

《自然而愈:世界自然疗法经典》美国权威健康科普杂志社，汇集全美顶尖医学专家健康忠告。
一本迟到中国10年的书，一本延长寿命10年的书。
自然而生，自然而愈。

<<自然而愈>>

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>