

<<10种常见顽疾自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<10种常见顽疾自疗手册>>

13位ISBN编号：9787563366088

10位ISBN编号：7563366083

出版时间：2007-7

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英

页数：222

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>

## <<10种常见顽疾自疗手册>>

### 前言

与疾病化敌为友“与疾病化敌为友，您会因祸得福！

”我常在演讲中作比喻：有一位好友私下声色俱厉地数落我的不是二提醒我最近行为不检、言语失当，当时我听了心中十分错愕与不悦。

不过，念头一转，这位好友所讲也都是事实啊。

他不怕得罪我，一心一意只为我好，环顾周围也只有他一人私下愿意如此警示我，他真是我最贴心的好友啊，我真正需要的就是这“谏友”！

以上是比喻您不妨把“身体”也当做这样的朋友。

这位“好友”到底陪伴了您几年？

您若40岁，他就陪伴了您40年。

在这个过程中，您善待过他吗？

他肚子饿了，您给他吃了没？

他晚上累了，您让他睡了没？

他口渴了，您给他喝水没？

他胸闷缺氧，您给他新鲜空气没？

他想尿尿，您憋尿没？

.....如果您不善待身体，最终他实在受不了了，就会用“酸、痛、肿、痒”向您反应，这就是一种忠告，就像忠言逆耳般，让人浑身不对劲。

试问此刻您该如何对待他呢？

难道只是一味地吃药、打针，甚至开刀、化疗、电疗？

不是的，他要的是饿了要赶紧吃，累了要早早睡觉，渴了一天要喝足2500毫升的水，胸闷了清晨要去绿树下深呼吸，想尿尿赶紧去“解放”.....其实他要的并不多，只需如此，病痛就会迎刃而解。

然而很多人却不是如此想、这样做，结果一错再错，最终便酿成大祸！

比方，我感冒了，我会内心很惭愧，我是站在台上推广健康的，竟然自己也感冒了！

于是我开始寻求病因，终于发现了感冒的原因。

原来近日常常熬夜，因为晚睡晚起，于是早上就少了运动，然后又少吃水果，口渴时才想到要喝水，一天喝不到1000毫升的水，三餐又没有定时定量，随意乱吃.....于是抵抗力下降，最终我感冒了。

## <<10种常见顽疾自疗手册>>

### 内容概要

“与疾病化敌为友，您会因祸得福！”

”我常在演讲中作比喻：有一位好友私下声色俱厉地数落我的不是，提醒我最近行为不检、言语失当，当时我听了心中十分错愕与不悦。

不过，念头一转，这位好友所讲也都是事实啊。

他不怕得罪我，一心一意只为我好，环顾周围也只有他一人私下愿意如此警示我，他真是我最贴心的好友啊，我真正需要的就是这“谏友”！

这本小毛病自疗书，就是要帮助大家找到正确的方向，不仅可以轻松改善小毛病，同时能够“因祸得福”，让整个人更亮丽、更年轻！

在这本书中，特别针对几种常见的小毛病，提供调理与改善的方法，希望能帮助有需要的人，达到预防与调养的效果。

衷心期盼读者在这套新世纪人类保健观念的引领之下，为自己再造强健好体质，活出健康快乐的人生！

## <<10种常见顽疾自疗手册>>

### 作者简介

欧阳英，台湾生机饮食专家，具有20多年食疗辅导经验，在桃园开设生机饮食研究中心，提供生机食疗咨询服务；从1985年起陆续开办“生机饮食烹饪班”、“疾病疗养食谱辅导班”、“天然果菜汁断食营”等各种生机食疗推广与教学活动，参加学员遍布全台，超过5万人次。

欧阳英

<<10种常见顽疾自疗手册>>

书籍目录

(自序一)与疾病化敌为友(自序二)生机饮食,来自大自然的健康赠礼  
皮肤过敏 找出皮肤过敏的因素 列出可疑的过敏清单 测量脉搏是否正常 挽救先天不良的过敏体质 红血球,体质转变的关键 易导致过敏的禁忌食物 其他的日常生活禁忌 止痒抑敏的解毒饮料 浓绿茶  
鱼腥草茶 改善过敏的生活妙方 晨跑可改善过敏体质 硫黄温泉可改善肤质 使用温和的中性洗剂 多吃有益皮肤的新鲜蔬果 用酒精棉片紧急止痒 改善过敏的食疗验方 解毒的绿豆与薏米 薏米绿豆粥 改善体质的精力汤 体质寒凉者的精力汤加料配方 姜汤 黄芪红枣枸杞汤 减少荤食比例 调整虚寒体质 香油米粉 以断食法排毒抗敏 简单易行的断食法步骤 利尿冬瓜汤 断食的配套措施 干刷按摩法 .....黑眼圈富贵手与香港脚鸡眼流汗过多、狐臭头皮屑白发与脱发五十肩附录 活化身体机能的健康断食法

## <<10种常见顽疾自疗手册>>

### 章节摘录

插图：皮肤过敏找出皮肤过敏的因素很多人都有皮肤过敏的困扰。

皮肤之所以会过敏，多半是因为接触过敏原所致。

生活环境中导致过敏的状况相当多，例如，被化学物质污染的空气与水源直接侵害内脏，春天有些植物散播在空气中的花粉会导致花粉症，居家室内的尘螨或灰尘常让人皮肤红痒、喷嚏连连，甚至一些含有过敏成分的食物也会让过敏体质的人产生过敏反应。

经常有过敏现象的人，不妨利用下面提供的方法，做个简单的自我测试，找出导致过敏的元凶。

列出可疑的过敏清单如果过敏症状可能是由饮食引起的，最好在半天之内暂时停止进食刚才食用的可能引发身体过敏的可疑食物，并列出一张清单，逐一写下所有可疑的食物名称，接着就要依序做测试了。

测试时，每次只吃一种可能会引发过敏的食物，而且摄取量要比平常稍多，隔半天后，再尝试第二种可能的过敏食物。

测量脉搏是否正常每次吃完可疑的过敏食物半小时之后就要测量脉搏，如果脉搏跳动的次数异常增高，那么刚刚吃下的可疑食物或许就是引发过敏的致敏物。

比如，平常脉搏每分钟跳动72下，结果吃了某种食物后跳动就超过每分钟90下，遇到这种情况，便要重复试验几次。

倘若每次都是吃了某种特定食物才造成脉搏异常增快，那么就几乎可以判定这种食物是引发过敏的元凶，平日饮食就要避开它。

每个人的体质不尽相同，过敏体质者对于某些物质或食物的反应会特别激烈，所以，我建议大家若怀疑自己是过敏体质，不妨先到医院做过敏原的检查，这样更能精确地帮我们在日常生活中规避、远离过敏原。

## <<10种常见顽疾自疗手册>>

### 编辑推荐

《最好的医生是自己:10种常见顽疾自疗手册》将介绍：皮肤过敏、黑眼圈、富贵手和香港脚、鸡眼、狐臭、白发和脱发、头皮屑、肩周炎、骨质疏松、更年期综合征，这些缠人的毛病不仅影响你的健康，还直接妨碍你的工作。

不用发愁，生机饮食专家细究病因，对症施治，帮你重拾自信！

<<10种常见顽疾自疗手册>>

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>