第一图书网, tushu007.com

<<远离亚健康的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<远离亚健康的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787806467992

10位ISBN编号：7806467998

出版时间：2005-7

出版时间：上海文化

作者：黄艳芳

页数：181

字数：97000

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

内容概要

中国人说“人生七十才开始”，中年不过是人生的一个小门槛，在此阶段所经历的一系列明显生理改变及心理危机并非不可避免。
为了能够科学有效地指导所有正步入中年的朋友健康快乐地渡过这道人生的门槛，作者走访了世界许多国家，拜访多位自然治疗专家，编著了本书。
本书根据中年男女病理的共性和异性，提供具有针对性的自然治疗方法和保健建议，为中年朋友们介绍了6种极具代表性的自然疗法，包括饮食、沐浴、足疗、推拿、运动以及心理六大单元，帮助每个步入不惑之年的人都能够安全快乐地度过人生的这一特殊阶段，将“中年危机”变成“中年转机”，迎接更有活力的人生！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄艳芳，福州协和医院中医医师，中国自然疗法研究学会成员。
出生于中医世家，大学毕
业后游学欧洲数年，学习研究世界各地的自然疗法。
回国后，以丰富的经验和阅历，结合
中国传统自然疗法汇集成自然疗法系列，将国际先进的健康保健理念引导给国内的读者，
希望人们摆脱疾

<<远离亚健康的自然疗法>>

书籍目录

第一章 游离在健康与疾病之间的第三状态　第一节 生理亚健康的三大病症　第二节 导致亚健康的环境因素和自我因素　第三节 亚健康自测　第四节 亚健康的科学检测 第二章 健康的饮食疗法　第一节 导致亚健康的“食尚”警戒线　第二节 预防亚健康的六个营养建议　第三节 药膳食疗　第四节 药茶疗法　第五节 药酒疗法 第三章 亚健康的SPA疗法 第一节 沐浴疗法 第二节 足浴疗法 第三节 蒸汽疗法 第四节 矿泉疗法第四章 亚健康的芳香疗法 第一节 解读芳香精油 第二节 芳香疗法 第三节 精油沐浴 第四节 精油按摩 第五节 芳香吸入疗法 第六节 精油敷法 第五章 亚健康的运动疗法 第一节 运动——亚健康的终结者 第二节 挥别亚健康的五款室外有氧运动 第三节 修养身心的瑜伽术 第四节 办公室里的健身操 第五节 韵律保健操 第六章 健康的推拿疗法 第一节 经络学和东方按摩术 第二节 了解正确的推拿手法 第三节 推拿疗法治疗亚健康 第四节 自我按摩保健操 第七章 亚健康的心理疗法 第一节 何为心理疗法 第二节 六类心理疗法后记

章节摘录

书摘第一章：游离在健康与疾病之间的第三状态　　亚健康，一个明明是贬义却因为出镜率颇高而显得时髦的辞汇，在今天，几乎没有哪个现代都市人与亚健康毫无瓜葛。
你没有亚健康?那么意味着你的事业稳步却不上升吧?职位不够高吧?生活不够新潮吧?你是现代都市人吗?据“21世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关资料显示，平均每100个人里有70个笼罩在亚健康的阴影下。
可是并不是每个人都重视自己的健康状况，直到亚健康的阴影化作暴风雨将身心健康无情地摧毁时，才意识到健康的可贵。
　　世界卫生组织对于健康的概念是：健康不单单是身体无疾病，而是指一种身体 精神和社会交往上的完美状态。
为了进一步完整 准确地理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大标准：即体重是否适中，精力是否充沛 眼睛是否炯炯有神 是否以积极乐观的态度对待生活头发是否富有光泽 是否善于休息 是否拥有较强的社会适应能力是否有较强的免疫力 牙齿是否健康 运动是否感到轻松等。
根据这些标准，经过严格的统计，现代人群中真正健康者和患病者比率不足1／3，而有2／3以上的人群处在“第一态”健康与“第二态”疾病之间的游离状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，即我们通常所说的“亚健康”。
　　“亚健康”一词始于20世纪80年代，由美国医学界提出。
这是人们表现在情感 身心上的低质量健康状态，人体处于健康与患病的过渡状态之中。
当时这种怪病主要发生在三四十岁 经济宽裕的知识人士当中，他们身体 心理上并没有疾病，但情绪上却出现诸多的不适应，因此科学家将此类症状称为“雅皮士流感”。
随着人们生活节奏的加快，亚健康在全世界迅速蔓延开来，尤其对工作紧张的上班一族“情有独钟”。
国际劳工组织的一项调查显示，在英国 德国 芬兰 美国和波兰等西方国家，每10名办公室职员中至少有一人处在亚健康状态中。
目前，越来越多的医学专家认为，亚健康将成为继爱滋病 癌症之后又一威胁全球的“世纪病”。
　　亚健康是一个威胁人体健康的隐形杀手。
许多处在亚健康状态的人群有同样的特点：呈现出活力降低 情绪不稳定反应能力减退适应能力下降等生理状态，感到身体不适，力不从心，总是觉得疲惫不堪，但到医院却查不出任何疾病，这就是身体呈现亚健康状态的反应。
此时，很多人不予以重视，认为是工作太累导致的，以为休息一下就好，或是觉得自己还年轻，这点疲劳完全扛得住，再加上缺乏科学的保健知识或完全不懂调养身体，持续较长的亚健康状态后就会逐渐发展成为疾病状态，许多人英年早逝就是由于长期处于亚健康状态而不重视，最后转化为心血管病癌症，甚至导致猝死。
因此，身体一旦呈现亚健康的状态时，就要重视，加强调养，在后面的内容中我们将具体讲述亚健康的三大反应与各种治疗及预防亚健康的方法。

媒体关注与评论

书评■2/3以上的上班族群，健康遭遇十面埋伏，“ 文明病 ”与您形影不离，想摆脱？
简单！
■药膳食疗、穴位按摩、沐浴疗法、心理疗法——非药物、手术手段的自然疗法，无痛苦、无副作用。
■让您迅速摆脱第三态，好身体，“ 自然 ”来！
慢性疲劳综合症、内分泌失调、植物神经紊乱、抑郁、焦虑……平均每100个人里，有70个笼罩在隐形杀手——“ 亚健康 ”的阴影下，赶快放弃紊乱无序的生活吧！
在安全舒适的自然疗法中，调整自己的身心状态，迎接更灿烂健康的活力人生！

编辑推荐

2/3的上班族，健康遭遇十面埋伏，想摆脱？
简单！
游历欧洲多年的自然疗法医师为你带来国际保健时尚新理念：只要吃吃，喝喝，泡泡澡，听听音乐就能跟亚健康说Byebye的自然疗法23招大奉送，在舒适享受中消健康杀手于无形，好身体，“自然”来！

第一图书网, tushu007.com

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