

# 《智慧养生》

## 图书基本信息

书名：《智慧养生》

13位ISBN编号：9787114049422

10位ISBN编号：7114049420

出版时间：2006-4

出版社：人民交通

作者：谢英琴

页数：169

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《智慧养生》

## 内容概要

本书提供了许多方便实用的食补食疗秘方，从头痛感冒，到肠胃疾病、肾虚、过敏、高血压等各种常见病，到一些顽疾如忧郁症、肥胖症，以及美容、增高等等，都具有治愈和养生的实效。

## 作者简介

谢英琴 “美丽人生” 节目主持人

由于从小命运坎坷，体弱多病，求助于医生仍然无法改善体质恢复健全的体能。于是下定决心研究自然疗法，以解决自己多年的病痛，是个“不向命运低头”的女人。

为了让人们得到正确的健康观念，在节目中提供了各种健康养生方面的

# 《智慧养生》

## 书籍目录

推荐序自序见证者的真情告白见证谢老师的私房菜一：家常小菜——平时保养小秘方 感冒 胃肠、消化系统 益智健脑 保护眼睛 长高秘方 美容、美白 补充元气 腰酸背痛谢老师的私房菜二：精致主菜——养生调理小秘方 上班族养生 科技人养生 忧郁症 高血压 贫血 肾虚 虚寒症 过敏症 男性更年期 女性更年期 尿失禁谢老师的私房菜三：轻松小点——贴心保养小秘方 子宫肌瘤 阴部搔痒 失眠 血管老化的危机 肝脏养护 抗衰老 月经养护谢老师的私房菜四：智慧养生术 黄金养生术 排毒工作怎么做 血液营养学 活血就是活命 胸腺疗法 器官运动养生术 矿物质令生命产生奇迹 如何克服减重停滞期 能量养生术谢老师的私房菜五：世界奇妙长生术大观 日本寿星的长寿秘诀 高加索的长寿国谢老师的私房菜六：小妙方大智慧 牙周病怎么办 白发怎么办 增钙秘方后记：饮食与生活谢老师的贴心话

### 章节摘录

书摘近年来，因大环境衍生出种种社会问题，让现代人面临了前所未有的压力与郁闷。而医院的精神科门诊更是暴增了许多因忧郁症前来求诊的患者。2001年，联合国世界卫生组织(WHO)将忧郁症、癌症及AIDS并列为21世纪人类三大疾病。据统计，忧郁症患者有70%是由于压力过大所造成的。我们都知道，适当的压力会使生活不单调、更有劲。然而，如果忧虑、焦虑、压力的情况未善加处理，让心理长期沉浸在沮丧与痛苦当中，就会使我们的脑部处于一种不佳状态，会诱发生理和心理上的疾病。轻者会有疲劳、头痛、胃灼热、消化不良、失眠甚至掉头发的情形；严重的话会导致背痛、肠炎、溃疡、性功能障碍、忧郁症、癌症等症状。一般而言，医生通常都开一些安眠药、镇定剂等药物给患者，长期服用只能治标不能治本，而且还会伤害脑部神经、破坏肝肾机能、对人体产生抗药性。目前，针对忧郁症，医界还没发明出一种完全无副作用的“特效药”。对于忧郁症患者而言，心情的调适、饮食习惯的改良、家人的鼓励等，绝对比光吃药来的有效。前些日子根据世界卫生组织公布消息指出：服用治忧郁症的成药百忧解，会使人更想自杀。其实在我辅导的个案当中，有许多的案例无论是长期失眠或是产后忧郁所引起的忧郁症，都有很成功的改善成果。我主张一定要多补血，使用红珊瑚补血之后再刺五加调理，气血调顺利，脑部不容易缺氧，很容易就改善忧郁问题了。最重要的是一定要有一个优质的睡眠质量，只要失眠状况获得改善，就能减少忧郁。除了上述我所说的方式之外，多培养生活上一些小细节，也可以帮助我们远离忧郁症哦！我把这些小细节列下来，提供给大家做参考。 P65

## 精彩短评

1、里面很多中药都没听说过，不是很大众化。

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)