

《不想生病就搞定自律神經》

图书基本信息

书名：《不想生病就搞定自律神經》

13位ISBN编号：9789868590892

10位ISBN编号：9868590892

出版社：柿子文化

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

《不想生病就搞定自律神經》

內容概要

21世紀最迷幻的健康殺手 自律神經失調 第一本專為台灣人寫的自律神經失調保健書！醫師10年追蹤研究，病患蜂擁好評推薦！ 別等生病了才來看！本書適用久病找不出病因、被壓力追著跑的人，更適合一般人預防保健！ * 你不能控制的神經系統，卻控制了你的所有器官和健康 自律神經遍及身體各器官，一旦失調時就無法發揮正常的功能，許多毛病便一個個蹦出來 從頭痛、耳鳴、舌頭麻苦、心悸、手腳冰冷、失眠、眼睛酸、肌肉疼痛、腸胃健康不佳、多汗、肥胖、心血管疾病等。 * 自律神經失調最可怕的不在於長時間折磨，而是你根本就不知道自己病了！ 你不能不聽不看的事實，台灣2300萬名人口，約有92萬名被自律神經失調所困，但目前實際掌握到的確診病患僅有1萬人左右。 * 知名精神科醫師多年心血結晶，打造最適合台灣人的「自律神經失調」保健書 台灣「自律神經失調」專家 郭育祥醫師，將多年的研究&看診經驗，用與讀者輕鬆互動的親切筆法，教你認識本世紀最大、也最摸不定的健康殺手 自律神經失調；從病因、病症、迷思到預防、自癒的方法，最完整且實用的健康資訊一次到位，就算你沒有辦法控制你的「自律神經」，也可以引導它乖乖的不作怪！ 8大「Q & A」，輕鬆認識自律神經失調 什麼是「自律神經」？為什麼會「失調」？失調了「又怎麼樣」？我「有沒有」自律神經失調？最完整、易懂的互動式分析回答，不只認識，還要你不必上醫院也能初步診斷自己病了沒！ 7個「和你想的不一樣」，打破自律神經失調的迷思 自律神經失調就是神經病？病患沒辦法正常生活和工作？女生才會得這種病？自律神經失調只能一輩子吃藥沒得醫？錯錯錯，這都是你的刻板印象！最正確的真相，都在書裡說給你聽。 4篇「中醫怎麼說」單元，利用中國老祖宗的智慧解決問題 特別收錄中醫對「自律神經失調」的看法與治療，讀者可以中西並用，全方位剖析自律神經的問題，雙管齊下調養自己的身心。 8個放鬆身心小祕訣，不用再被壓力追著跑 幾個生活態度轉個彎、芳香療法穩定失控的神經、規律運動好心情、生活坐息調整好.....幫你趕走造成「自律神經失調」背後最大的元兇 壓力！ 3大關鍵飲食，吃出健康不失調 吃對「抗氧化食物」，消除壓力造成的過多自由基；選擇「能提升免疫力」的食物，維持自律神經系統的平衡；多吃「快樂食物」，最天然的紓壓營養素讓你壓力輕鬆Out。 4撇步教你正確呼吸，平衡自律神經又長壽 「打直背脊、放鬆身心、腹式呼吸、慢慢吐氣」，掌握呼吸四大訣竅，利用呼吸保養對抗緊張和壓力、平衡自律神經，還能延年益壽保健康！ 為了讓大家能深入瞭解所有的問題，並且簡單分析自己的性格、造成自律神經失調的潛在可能因子，書中除了整理有「34個醫學Tips」為讀者解答專業的醫學名語，還附有「62個插圖&表格」，包括精美的情境示意圖、10秒鐘重點整理、壓力成受檢查表、TMI精神症狀檢查表.....讓你更有系統地認識自律神經失調，並實際操作為自己做簡單的檢查。 現在開始還不遲，你可以不當下一個受害者！本書特色 第一本專為台灣人寫的自律神經失調保健書！ 可預防、可自療 - 紓壓、飲食、呼吸等保健方法，對於自律神經失調的預防或自療都相當有用，既可防犯於未然，又可以搭配治療療程在家自我保養，提高治癒力。 打破迷思 - 修正對自律神經的錯誤觀念，避免延宕、加重病情。 方便、實用、簡單 - 保健、預防自律神經失調的撇步都相簡單，而且大部分都是可以隨時、隨地操作；還有各種自我檢測表格，可以自我判斷有沒有生病傾向。

《不想生病就搞定自律神經》

作者簡介

郭育祥 ***陽明大學醫學士 *前嘉義基督教醫院精神科主治醫師 *國際AAPB心理生理及生理回饋協會會員 *美國A4M抗老化醫學會會員 *美國肥胖協會AOS會員 *中華民國精神科專科醫師 *中華民國兒童青少年精神科專科醫師 *郭育祥診所負責人 郭育祥醫師畢業於**陽明大學醫學系，在奇美醫學中心完成精神科專科醫師訓練後，即成為嘉義基督教醫院精神科主治醫師，同時在嘉義縣市兒童早期發育療育中心服務，並取得兒童青少年精神科次專科。 執業期間，發現許多病患的疑難雜症，並無明顯病因，進而開始研究自律神經失調症。2004年，郭醫師領先引進當時最先進的自律神經功能檢察，讓許多久病不癒的患者得以重回健康，也因此受到各媒體的邀訪或報導。2005年郭醫師更前往美國芝加哥AAPB與世界級大師共同研究，藉由心率改變率來研究自律神經並尋求最佳治療方式。 至今，郭醫師仍是台灣在主治「自律神經失調」的專業上相當重要的人物，目前已有3萬多人次自律神經失調症看診經驗；2010年，開始著手籌備「自律神經失調症協會」，希望能幫助台灣更多有自律神經失調困擾的民眾。 自律神經失調協會
：tw.myblog.yahoo.com/drguo-drguo

《不想生病就搞定自律神經》

書籍目錄

好評推薦前言Part 1 什麼是自律神經失調1章你可能也有自律神經失調 千面女郎 大病小病都是她 疾病骨牌效應 | 自律神經失調不是小問題 二十一世紀健康最大殺手2章認識自律神經失調Q. 什麼是自律神經? 不受大腦控制的自律神經 遍佈身體各器官交感神經與副交感神經 | 最佳拍檔 急驚風與慢郎中 | 「戰或逃反應」與「休息安眠系統」 自律神經&情緒 自律神經&免疫力 自律神經&大腦Q. 造成自律神經失調的主因是? 自律神經失調3大類型體質型 體虛的人要注意 | 壓力型 性格是主要關鍵 | 精神 「太閒」的後果 節奏被打亂, 功能便紊亂 太理性會造成自律神經失調? 小心內分泌失調Q. 更年期就會自律神經失調嗎? Q. 自律神經失調就是憂鬱症嗎? Q. 哪些人容易有自律失調的問題? 被壓力追著跑的人壓力有好壞之分? | 為什麼感覺沒壓力還生病? | 好命的草莓族也有壓力!? 夜貓族也要小心Part 2 我有自律神經失調嗎? 3章自律神經失調讓你大小毛病連環爆Q. 自律神經失調會怎麼樣? Q. 自律神經失調會怎麼樣? 損害身體器官 減少十年壽命 失眠的連鎖反應間接過勞死 | 增加意外風險 關鍵時刻, 總是搞砸 與幸福擦肩而過 家庭失和的元凶Q. 自律神經失調有明顯特定的症狀嗎? 每個人的問題都不太一樣自律神經失調會出現的症狀 | 自律神經失調所引的特定疾病 一下好、一下壞 這也痛、那也不舒服4章 你到底有沒有自律神經失調? Q. 如何檢測自律神經是否正常? 不要妄下定論 一分鐘TMI自我檢測Part 3 搞定自律神經就健康5章找對醫生救自己 瞎子摸象般的片面診斷 什麼時候該看醫生? 小心醫生誤判 對的醫師怎麼找? 在醫院會進行的檢查心律變異 | 交感神經皮膚電位反應檢查 | 血壓變動測量 閃開, 讓專業的來急性期 藥物治療 | 緩解期 日常保養、藥物輔助 | 保養期 自我治療6章8大紓壓祕訣預防自律神經失調 不必事事追求一百分 別再當打不倒的無敵鐵金剛 不要一味的隱忍 上班ON、下班OFF 學學狡兔, 找出不同活動空間 穩定神經的芳香療法 與壓力和平共處 規律運動調節自律神經7章3大關鍵飲食自療 你的飲食觀念正確嗎? 吃出抗氧化力, 減緩失調症狀自由基的形成 | 補充抗氧化劑, 消除疲勞更健康 吃出免疫力, 預防自律神經失調強化免疫力, 自律神經才穩定 | 11大不可少的營養素 | 10種提昇免疫力的推薦食物 吃出抗壓力, 減少壓力的累積強化免疫力, 自律神經才穩定 | 10種常見的紓壓營養素 | 10大快樂食物讓你壓力OUT8章4大呼吸祕訣改善自律神經失調 呼吸是我們唯一能掌握的自律神經節律呼吸的重要性 用深呼吸對抗壓力深呼吸多健康 | 深呼吸放鬆身體物 | 慢慢呼吸可以延年益壽 呼吸訓練有助於預防過度換氣什麼是過度換氣症候群? | 似缺氧實非缺氧 | 二氧化碳不是廢物 | 自律神經失調容易過度換氣 | 慢性過度換氣更要小心 正確呼吸的4大撇步姿勢要正確 打直背脊, 不左右傾斜 | 放鬆再放鬆 放空腦袋, 感受氣息流動 | 吸氣到腹部 | 花時間慢慢吐氣 呼吸再進化 找出最佳呼吸頻率電腦教你呼吸

《不想生病就搞定自律神經》

编辑推荐

家庭醫科專業醫師、《不只是奇蹟》、《武俠身心靈診療室》、《不藥而癒》作者 王怡仁 松德診所 林耿立 台中市市長 胡自強 立法委員、美國加州大學洛杉磯分校公共衛生學院博士 涂醒哲 Dr. Soul心靈集團負責人、莊凱迪診所院長 莊凱迪 - 聯名強推 - 行醫多年以來，我一直有種感觸，那就是「生病其實是生命的恩典」，因為身體是心靈的一面鏡子，透過疾病，我們才能更輕易地發現自己的內在出了什麼問題，而自律神經失調，就是典型的心理與生理相互影

《不想生病就搞定自律神經》

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