

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 图书基本信息

书名：《远离中年危机的自然疗法》

13位ISBN编号：9787806467978

10位ISBN编号：7806467971

出版时间：2005-7

出版社：上海文化出版社

作者：黄艳芳

页数：197

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 内容概要

人到中年，四十不惑，可是四十的身体却不能不惑。本书由国内知名的自然疗法专家撰写，针对中年健康危机从饮食、心理、水疗、运动、推拿等多个方面，汇集了中国传统的自然疗法，并溶入国际先进的健康保健理念；传身心保养之业，授活力维系之道，解中年健康之惑。在成就抱负的黄金期，不要让繁重的事务透支了你的健康，保养出好的身体就是为成功加分！

中年期，正是成就抱负的黄金期，可不要让繁重的事务透支了你的健康!保养出好的身体就是为成功加分！《远离中年危机的自然疗法》--你专业的健康顾问，饮食、心理、足疗、沐浴.....一丝不苟地为你阐释养生法则，为你构建健康的新蓝图！

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 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

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 书籍目录

第一章 人到中年，健康的多事之秋 第一节 中年人的健康危机 第二节 女性步入中年，雌激素时代的终结？ 第三节 “奔4”男人与不再奔驰的身体 第四节 人到中年需防“灰色心理” 第五节 体检监测中年健康危机 第二章 饮食疗法 第一节 食物疗法 第二节 药茶疗法 第三节 药酒疗法 第三章 沐浴疗法 第一节 沐浴疗法 第二节 药浴疗法 第三节 精油沐浴疗法 第四章 足疗法 第一节 足疗的治疗原理 第二节 足部按摩疗法 第三节 足浴疗法 第四节 足敷疗法 第五章 动疗法 第一节 运动对中年健康的益处 第二节 中年养身的运动法则 第三节 太极拳疗法 第四节 健身操疗法 第六章 推拿疗法 第一节 推拿疗法简述 第二节 推拿疗法的治疗机理 第三节 了解正确的推拿手法 第四节 穴位按摩 第七章 心理疗法 第一节 绘画疗法 第二节 笑疗 第三节 温泉疗法

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 章节摘录

书摘 如果你将人生分成两个阶段，就可以清楚地看到以前的人生是个不断向上发展的过程：求学深造、就业升职、积累社会经验、成家立业……但是，在跨越中年的门槛后，似乎进入一个相对停滞甚至衰退的阶段：事业发展遭遇瓶颈、新人后来居上、做事力不从心、婚姻面临危机等。你不得不面对来自生理及心理的种种健康危机--

一 生理衰退期 任何形式的生命都有一个共性，它由出生、生长、成熟、发展、衰退、死亡的不同阶段组成，人也不例外。中年在人类的生命历程中属于由盛转衰的阶段，无论怎样否认，证明自己仍精力充沛 充满斗志和激情，但从生理学角度上讲，35岁~45岁为疾病形成期，“40岁以前人找病，40岁以后病找人”这句话道出了这一年龄段是健康的多事之秋这一不争的事实。在这一阶段，肌体的代谢速度减慢 免疫功能下降，加上如今中年人大都事业繁忙，很容易忽视自己的健康状态，肌体继续超负荷运行，很多疾病隐患也就潜伏在看似健康硬朗的身体内，如同“定时炸弹”一样，随时都有可能引爆。有关资料显示，中年是器质性疾病多发的时期，心脑血管病、前列腺炎、关节炎等疾病常见于40岁左右。

二 心理超负荷 很多中年人在走过人生的半程时往往会不断地问自己：“我都做了哪些事?有没有遗憾?有没有哪些事想做还没有做”；思考未来，常常会想：“我还能做什么?还有没有能力重新开始?”；看看现在，事业发展处于瓶颈期，青年才俊逐渐赶上甚至超越了自己，机会和发展空间越来越小，心里的压力一波一波地压得自己喘不过气来。加上生理上的衰退现象，中年人容易陷入心理“压力锅”之中。心理超负荷常会表现出消沉孤独、焦虑不安、郁闷不乐等不良心理症状，如果对这些心理偏差熟视无睹，并不断自我施压，不仅影响正常的工作和生活，还会严重损害身心健康。 P2-3

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 编辑推荐

人到中年，四十不惑，可是四十的身体却不能不惑。本书由国内知名的自然疗法专家撰写，针对中年健康危机从饮食、心理、水疗、运动、推拿等多个方面，汇集了中国传统的自然疗法，并溶入国际先进的健康保健理念；传身心保养之业，授活力维系之道，解中年健康之惑。在成就抱负的黄金期，不要让繁重的事务透支了你的健康，保养出好的身体就是为成功加分！

# 《远离中年危机的自然疗法》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)