

《绝对健康》

图书基本信息

书名：《绝对健康》

13位ISBN编号：9787801428929

10位ISBN编号：7801428927

出版时间：2007-12

出版社：华艺出版社

作者：穆沙拉夫·阿里

页数：238

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

前言

1998年，我在伦敦开了一家自己的诊所。没多久就发现前水就诊的人中女性远远多于男性，而且这种情况一般以来都没有什么，变化。相比之下，女性更乐于接受各类辅助疗法，同时，也不排斥传统疗法。在她们看来，传统疗法和辅助疗法的结合能从整体角度关注女性健康，也能为她们生活中遇到的或者平时所关注的健康问题提供更有有效的解决办法。传统疗法和辅助疗法相结合正是综合疗法所倡导的健康新观念。本人在完成了医学院的学习之后，开始专门从事辅助和传统疗法的研究，研读了大量其他学科的资料，总结了不同情况下各类治疗方案针对不同个体所显现出来的利弊，然后，在此基础上创建了辅助传统综合疗法。如今，医生对患者的了解大多来源于患者的自述。但是，当我第一次面对患者时，我对她健康状况的评估从她踏入诊室的那一刻就开始了。我会注意她的体态、走路姿势以及面部表情；留意她的皮肤色泽，是否有暗黄、多斑、潮红的现象；观察她的眼眸，眼球是凸起还是凹陷，是不是有明显的眼袋或黑眼圈；也不放过其他一些能泄露女人健康秘密的小细节，比如头发稀少、双唇紧闭。在聆听病人讲述身体症状的同时，也仔细留心她的说话方式，无论语调是自信高亢还是犹豫低沉，是情绪激动还是神情疲惫，这些都是不可错过的小细节。接下来，再瞧瞧她的舌头，也许为她把把脉。如果有必要的话，再用虹膜诊断学方法看看她的虹膜是不是还可以透露些其他健康信息。凭借多年的行医经验，这些观察和检查足以让我对她的健康状况做到心中有数。之后，再询问患者一些相关的问题以证实我的假设，做进一步的诊断。在光顾我的诊所之前，患者一般都已经咨询过其他医生。每个医生都会针对她们的症状做出自己的诊断。以往的那些诊断可能相互混淆、杂乱无章，因此，我觉得还是有必要对她们们的症状做一个全新的诊断。特别是做出诊断之前，我还要考虑其他相关因素的影响，例如消化功能、睡眠质量、生活工作压力、疼痛和伤痛。如便秘和心悸这样的情况往往乍一看上去与过去的诊断结果无关，但是它们还是能为我提供些有用的线索。在此基础上，我才能做出更全面的判断，实施最有效的治疗。鉴于综合疗法在女性读者中的受欢迎程度，我在英国一家主流报纸的副刊上开辟了一个长期专栏。我认为家庭健康仍然依赖于女性，因为她们远远比男性更重视家庭的生活质量：她们掌控令家的饮食，安排家人做身体检查，照料生病的家庭成员，积极为他们搜集保健信息。本书第一部分将着重介绍为什么女性保健应采用不同于男性保健的方法，性别区分的重要性何在。说到这一点就不能不提到男女在生理上的微小差异，也就是那些表面上看来并不明显但对男女感染疾病的方式造成重大差异的生理因素。我的病人们最常问的问题就是“阿里博士，我是什么类型的人？”长期以来人们就特别热衷于为身边的事物进行分类，从血型到古老的印度生命吠陀医学都有各自的归类方式。几乎我见到的每个女性患者都急于想知道自己属于哪一类型的人。正是出于这个原因，第一章还会简要介绍一些关于这方面的趣事。本书的第二部分要聊聊我所倡导的健康优质生活的核心内容，详细为人家介绍了我的“健康生活计划”，这可是健康优质生活的基础。我希望通过这一部分的内容，能让女性朋友们知道在塑造健康美人的过程中，适当的放松和节制是必不可少的健康源泉。一些实际生活中的例子会告诉你怎样把生活饮食和运动健身融入紧张的工作安排中。除此之外，我还要为各年龄段的女人献上一句金玉良言。第三部分是一些日常生活里女性会遇到的具体问题，涉及女性健康的方方面面，从缓解痛经、更年期潮热、厌食症、掌握乳房块状物的知识说到怎样做一个无忧无虑的准妈妈。希望这本书能帮你更好地了解你的身体在健康期和病理期的工作情况，帮助你平衡生活中的生理、心理和情绪因素。同时，我也希望当你面对疾病的时候，无论大小，这本书都能为你提供最为有益的保健指导。

《绝对健康》

内容概要

《绝对健康:女性一生的健康计划》从女性的特质入手，不仅给每个年龄段的女性都提供了健康和营养的建议，而且涉及了女性健康问题的方方面面，信息量极为丰富。作者从综合疗法、印度草医学疗法、中草药疗法、顺势疗法和针灸疗法等各个角度分析如何保持身体整体的健康状态，解决女性常见的各种健康问题，如压力过大、不孕、痛、骨质疏松、体重问题 帮助女性学会关爱自己的身体，更多地从营养方面去改善自己身体的健康状况，而不是一味地滥用药物，是一本不可多得的女性健康指南。

《绝对健康》

书籍目录

序言第一部分：为什么女性需要自己的健康向导第一章：21世纪的女性第二部分：保持最佳健康状态
第二章：做自己的健康检测专家第三章：健康生活计划第三部分：健康、平安和疾病第四章：了解女性生殖系统第五章：健康性生活第六章：孕期保健第七章：初为人母第八章：娇乳呵护第九章：关注阴道和尿道第十章：体重控制第十一章：心理健康第十二章：女性常见的问题和疾病第十三章：做个健康美女第十四章：优雅地老去

章节摘录

美丽肌肤，源自健康皮肤是最大的身体器官，就像是心脏和肝脏等其他器官一样，年轻时它的状态最好，最容易从受损中恢复，可能你在一夜之间就会多出眼袋和几条皱纹，但是这却反映出皮肤长期的保养问题。皮肤内在的保养有新鲜蔬菜和水果的健康饮食会让你的皮肤光滑而又弹性，多喝水也很重要（每天全少要喝1.5升水），轻度的脱水也会在皮肤上有所显现。以下是我总结的“养颜秘方”，把它们加入到你的食谱中吧，它能帮你拥有美丽的肌肤：开心果和杏仁（食川前浸泡24小时）。将4-6朵藏红花的花蕊放入温牛奶巾中，再加入蜂蜜，作为睡前饮料。鹰嘴豆：将棕色的鹰嘴豆放入水中，浸泡24小时，煮熟，每次吃20个，吃前加一点盐和几滴柠檬汁（酱通的鹰嘴豆泥添加了太多的橄榄油和盐，它们会刺激皮肤）。晚饭前或晚饭后，喝杯自制的鸡汤。石榴。从衿取草（瞅洲一种呈星状五裂花的植物）类的星状化朵中提炼的精油。新鲜纯粹的库拉索芦荟凝露叫加入蜂蜜，最好是早餐后食用。新鲜的玫瑰花瓣（大概需要四五朵玫瑰花，确保上面没有喷洒化学药品），空腹咀嚼。避免过量摄入下列东西 酒精。酵母和发酵食品。盐。柑橘类水果（容易引起皮疹和皮肤干燥）。辣椒。咖啡。长期吸烟、吸毒或足大量服用抗牛素，都会使你的皮肤过早衰老。皮肤的外在呵护干净的皮肤不仪看起来细致光滑，而且如果毛孔不经常被化妆品堵塞的话，还能更有效地留住你的青春靓丽。不要让化妆品在脸上过夜，夜间正是让皮肤休息和补充水分的好时机。每天早晚都要彻底洁面，晚上洗脸后，选择一款适合你年龄和肤质的晚霜。如果你几年来用的都是同一款保湿霜，那它对你米说就不是最合适了，专业的美容师（不是被雇用推销某种品牌化妆品的芙蓉师）能给你提供建议。纯净的玫瑰花水能舒缓皮肤，晚上洁面后，将玫瑰花水轻柔地涂在脸上，玫瑰花的香气还能帮助你睡个好觉。大气污染以及长时间暴露存被污染的环境中都会使皮肤受到损害，所以最好选一款合适的日霜（日霜通常比晚霜清爽一些）或者是含有防紫外线成分的隔离霜来保护皮肤。皮肤颜色变黑是一种自我保护措施，防止被进一步晒伤。如果你置之不理，任凭皮肤变红或者被晒伤，那么皮肤就会受到严重损害，皮肤的性质也会改变。在夏天或者是出去度假的时候，最初的两三天里要在刚凉的地方行走，避免直接受日晒。你可以慢慢地让皮肤直接暴露在阳光下，但是不要在中午，特别是天气很热的时候。相信自己的判断力，依据过去的经验你就会知道，到了什么程度你会被晒伤，似是不要忘了即使你非常容易被晒黑，适度地晒晒，太阳也是很重要的。不要等到皮肤已经出现晒伤的刺痛感时，才想到采取措施，这时皮肤已经被损伤了。如果日晒不可避免，比如度假时需要步行或者滑雪，就记得要用有效的防晒霜。面部肌肉面部皮肤与表情肌相附着。一般来说，深层的面部肌肉与颅骨或者说硬表面相连，面部肌肉的上层与皮肤下层相连（见215页面部肌肉图）。这些小块肌肉能使我们微笑、皱眉、传达一系列情感信号。面部肌肉的收缩和舒张还能保持皮肤的弹性，所以面部肌肉的按摩和锻炼很重要的，它们能使我们的皮肤变得更紧致。6分钟的面部按摩每星期做两三次的面部按摩，特别是存出门之前，或者你想把自己打扮得漂亮一些时。和身体按摩不同的是，面部按摩的一系列动作讲究的是轻柔的手法。用一点清爽的精油或者润肤露的目的是避免过度拉伸皮肤，甜杏仁油就很合适。要沿着肌肉纤维的方向按摩皮肤，而不是肌肉纤维的垂直方向，这样才能让皮肤更紧致。1.按摩下颌肌肉，然后向上打圈，按摩太阳穴，再向下打圈（下颌与太阳穴各按摩一分钟）。这种按摩可以使面部肌肉放松。2.按摩前额，川拇指或旨其余四指沿眉毛向上按摩（时间为一分钟）。3.用食指向下按摩鼻子两侧（时间为30秒）。4.轻轻地按摩眼周，并用食指打圈（时间为30秒）。5.按摩口部周围皮肤，从鼻下开始然后再绕到下巴处（时间为30秒）。6.用一只丁的四指沿下巴向下按摩（时间为：30秒）。7.用四指按摩下巴以下的部位，从下颌的轮廓线开始一直到喉咙（时间为30秒）。8.按摩脖子前部的皮肤，从耳垂开始，双手交替轻轻拍打，一直到胸腔上部（按摩时间为30秒）。头发和指甲就像皮肤一样，头发和指甲也能反映出我们的健康状况。因为它们的细胞是死细胞，所以头发和指甲脆弱、分叉或者颜色不正都是有了疾病（过去一段时间或是现在）和营养不良的信号。指甲从表皮长到指尖需要4个月时间，就好像是大树的年轮一样，指甲上记录着过玄一段时间内我们的健康信息。指甲上出现白色斑块表明缺乏某种微量元素或矿物质，很可能是锌。指甲上的小坑和小沟表明你曾降身体不适，如果同时出现好几处说明你生了几次病，或者是有反复出现的营养问题。纵向的条纹说明你目前就存在着健康问题。指甲变形一般都是由真菌感染引起的（更多是出现在脚指甲上）。

《绝对健康》

媒体关注与评论

媒体推荐：“他的权威与严谨毋庸置疑，他的研究成果同样令人感到震撼和钦佩！”——《每日邮报》

《绝对健康》

编辑推荐

《绝对健康:女性一生的健康计划》由华艺出版社出版。你属于哪种“特质”的女性？你为什么会突然脱发？脸上有棕色的斑块，说明了什么？吃什么能改善你的情绪？什么是世界上最健康的饮品？国际知名健康专家，营养健康类畅销书，畅销女性身体健康，关注女性心理问题，做健康快乐美女，优雅美丽地老去。

《绝对健康》

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