

《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病

图书基本信息

书名：《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病絕緣體》

13位ISBN编号：9789866266546

10位ISBN编号：9866266540

出版社：華威國際事業有限公司

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

《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病

內容概要

對症飲食+正確穴位按摩, 成為疾病絕緣體! 做自己的健康管理師 營養好吃的現代樂活食譜, 就是最天然的對症飲食。健康活力 & 理想生活, 靠完美的日常飲食來實現! 飲食+穴位按摩, 健康沒有捷徑! 料理配合食物功效, 讓吃不再只是填飽肚子, 還能輕鬆達到調理的效果! 穴位按摩零負擔! 告訴你不可不知道的各個穴位功能與相關病變! 韓國中醫榜首 x 台灣營養學者 教你正確用穴位按摩通暢經絡氣血, 用傳統中藥入菜作出美味養生料理! 朝鮮時代流傳百代的重量級醫書《東醫寶鑑》為基礎的飲食療法。現代營養學專家認可修訂的飲食宜忌撰寫而成, 供現代人調理體質的實用參考。當民間流傳的飲食療法, 遇上傳統經絡穴位按摩; 祖先傳承的保健方式, 結合了現代的樂活養生觀; 就讓歷經百年印證、訴求天然無藥物的自然療法, 同時調理你的內在與外在! 台灣專業營養師合格審訂 不分年齡都適用的飲食觀念 正確穴位按摩讓你輕鬆擺脫疾病的威脅! 飲食料理這樣搭配, 癌症遠離、健康加倍!

長壽健康沒有捷徑! 詳盡介紹食物屬性及其營養成分功效 內部器官解毒無負擔! 告訴你不可知道的各種功能與相關病變! 【內容簡介】 媲美《本草綱目》的重量級醫書 - 《東醫寶鑑》

常常為了生活中出現的小病徵去看醫生、吃藥而成為大家口中藥罐子嗎? 藥物的化學物質累積在人體內, 對人體造成的負擔無法估計! 韓國傳統飲食深受中國影響, 尤其是儒家思想、飲食習慣和禮儀制度, 並且深信飲食能治病, 因此對於食療及順應四時的養生觀念非常重視。韓國飲食特色是以營養價值與特殊氣味聞名, 以最有名的泡菜為例, 泡菜是一種發酵的辣白菜, 隨著發酵, 泡菜會產生乳酸菌, 有效抑制腸內病菌, 有淨化腸胃的功能, 因此, 有助於預防成人病, 對肥胖、高血壓...等也有良好的效果。在有名的韓劇《大長今》中, 女御醫長今確實在歷史上也有記載, 她精通飲食與醫療, 利用飲食來解決各種健康問題, 是韓國歷史上第一個女性御醫。《東醫寶鑑》於西元1610年著成, 其作者是有名的韓劇《醫道》中的主角 - 許浚, 而《東醫寶鑑》在韓國醫學史上的地位, 相當於中國的《本草綱目》, 在東方的中醫歷史中有著不可否認及抹滅的價值與功用。本系列用現代化的方式解釋《東醫寶鑑》這本千古流傳的重要醫學之作, 讓傳統的飲食療法運用並融入在現代人的飲食習慣之中, 針對現代人文明病越來越多的傾向, 一次幫你/妳解決所有煩惱。

《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病

書籍目錄

1.妳 & 你一定要知道的『自我體檢小撇步』 10 檢查自己的健康 2.生活常見的疑難雜症！通通不是問題 13 高血壓 16 血壓低 18 心臟病 20 動脈硬化 22 糖尿病 26 血液循環緩慢 28 中風 30 消化不良 32 腹瀉 36 便秘 38 胃潰瘍和十二指腸潰瘍 40 慢性胃炎 42 尿路結石 44 小便不順暢 46 腎臟病 48 肝功能差 50 頻尿 52 精力減退 55 哮喘 58 感冒 60 肺功能差 62 酒醉 64 頭痛 66 失眠 68 疲勞 70 壓力大 72 神經痛 74 風濕病、關節炎 76 眼睛疼痛模糊 78 攝護腺異常 80 食慾不振 82 口腔發炎 84 腳氣病 86 掉髮 88 記憶力減退 90 腦梗塞、腦出血 92 脂肪肝高血脂症 94 膽結石 98 貧血 100 痔瘡 102 鼻炎 3.民間療法與經穴按摩 (1)民間也有流傳的食療法 106 大蒜療法 110 青梅療法 113 葡萄療法 116 香菇療法 118 清血療法 122 晚期癌症的神祕野菜療法 (2)穴位經絡指壓按摩不求人！成為自己的指壓師 126 指壓師首部曲：指壓療法 131 指壓師二部曲：手指壓療法 135 指壓師三部曲：腳刺激法 138 指壓師最終曲：綜合穴位經絡解說

《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病

編輯推薦

本書特色 對症飲食+正確穴位按摩, 成為疾病絕緣體! 做自己的健康管理師 營養好吃的現代樂活食譜, 就是最天然的對症飲食。 健康活力&理想生活, 靠完美的日常飲食來實現!
飲食+穴位按摩, 健康沒有捷徑! 料理配合食物功效, 讓吃不再只是填飽肚子, 還能輕鬆達到調理的效果!
穴位按摩零負擔! 告訴你不可不知道的各個穴位功能與相關病變! 韓國中醫榜首 x 台灣營養學者 教你正確用穴位按摩通暢經絡氣血, 用傳統中藥入菜作

《對症飲食與正確穴位按摩, 成為疾病

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