

《远离过敏体质的自然疗法》

图书基本信息

书名：《远离过敏体质的自然疗法》

13位ISBN编号：9787806469019

10位ISBN编号：780646901X

出版时间：2006-1

出版社：上海文化出版社

作者：黄舫

页数：184

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

《远离过敏体质的自然疗法》

内容概要

过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹、药疹、花疹……面对这些棘手的过敏问题我们该怎么办？在目前来说，很多过敏性病症光靠药物的治疗尚不能彻底根除，还会引起种种副作用，难道就真的没有办法了吗？实际上采用营养均衡的饮食调理，并且结合芳香、沐浴、呼吸、推拿这些舒适、健康的自然疗法来平衡人体免疫系统，是可以治疗过敏症状的。最难能可贵的是这样的疗法还是安全无副作用的哦！

在目前，我国针对成人过敏性疾病的相关书籍非常之少，因此作者希望通过编写《远离过敏体质的自然疗法》一书，将现代自然疗法改善人体免疫力、防治过敏性疾病的知识介绍给广大读者。整理归纳各种针对过敏性疾病的自然疗法，力求集科学性、知识性、趣味性、实用性为一体，让读者深入认识过敏性疾病，科学地使用自然疗法来对抗过敏性疾病。

《远离过敏体质的自然疗法》

作者简介

黄舫，著名中医药大学讲师，从事过敏疾病的课题研究。曾发表过诸多有关过敏疾病的控制、治疗的学术性论文。受邀赴荷兰、法国、英国等著名医学院交流，在交流学习中师从多位世界医学界的权威。回国后，致力于中西医结合治疗过敏疾病的课题研究。

《远离过敏体质的自然疗法》

书籍目录

第一章 你有多敏感 第一节 科学认识过敏 一 什么是过敏和过敏性体质？ 二 免疫系统与过敏反应的联系 三 日常生活中的过敏源 第二节 解读四种常见过敏性疾病 一 过敏性鼻炎 二 过敏性哮喘 三 过敏性皮肤 四 过敏性肠胃炎 五 其他特殊过敏病征 第三节 如何预防过敏 一 远离过敏源 二 与季节性过敏过招 三 如何护理过敏性肤质 四 善用自然疗法抗过敏第二章 饮食疗法 第一节 食物过敏与饮食原则 一 什么是食物过敏 二 食物的四气五味 三 过敏症患者的饮食禁忌 第二节 食疗防治过敏病症 一 排除食谱法 二 有抗过敏作用的中药 三 食疗验方 第三节 药茶疗法 一 药茶的保健功效 二 茶叶的种类 三 草药茶的剂型 四 饮茶禁忌 五 茶疗验方第三章 芳香疗法 第一节 神奇的芳香精油 一 DIY复方精油要领 二 使用精油时应注意的事项 三 肌肤对精油是否过敏的自我测试 第二节 在芳香中挥别敏感 一 芳香疗法的三大抗敏功效 二 精油抗敏卫士排排坐 三 五款传统芳香疗法第四章 沐浴疗法第五章 呼吸疗法第六章 推拿疗法

《远离过敏体质的自然疗法》

章节摘录

我们知道，“经络”是经脉与络脉的总称，其中“经”是指纵线，“络”是指横线，“脉”是指血管。经络全程就是掌管气血运行的结缔组织束状态的“通道”，大的主干称为“经脉”，小的分支称为“络脉”。经络如同人体气血运行的大小通道而遍布全身，如果这些通道受阻，气血运行不通畅，人就会感到不适。推拿疗法正是一种以中医理论为基础，经络学说为辅助，通过各种手法按摩穴位，通过神经节段性反射、躯体内脏反射或扩散，来刺激人体的皮肤、肌肉、关节神经、血管以及淋巴等处，促进局部的血液循环，改善新陈代谢，协调人体各系统的功能，从而达到治病强身的方法。

《远离过敏体质的自然疗法》

编辑推荐

过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹、药疹、花疹.....面对这些棘手的过敏问题我们该怎么办？在目前来说，很多过敏性病症光靠药物的治疗尚不能彻底根除，还会引起种种副作用，难道就真的没有办法了吗？实际上采用营养均衡的饮食调理，并且结合芳香、沐浴、呼吸、推拿这些舒适、健康的自然疗法来平衡人体免疫系统，是可以治疗过敏症状的。最难能可贵的是这样的疗法还是安全无副作用的哦！

《远离过敏体质的自然疗法》

精彩短评

- 1、作家不容易，写出出版相当不错，只要是真实的内容，大家受益是非常感谢作家的。
- 2、实际指导意义不大。
- 3、书很快就到了'就是封皮坏了'但不影响看
- 4、发现自己小外甥好像有些过敏症状，及早发现及早预防
- 5、告诉我如何应对过敏体质的几种方法，很实用，不错平衡人体免疫系统，增强体质。
- 6、同时买了两本关于自然疗法的书，另一本是自然医学博士陈俊旭的，和陈俊旭的书相比这本就比较逊色.如果有像我一样想同时买两本比较一下的，建议直接买一本就可以了。
- 7、一直被过敏症困扰，到医院治疗也是“治标不治本”，看了这本书，至少知道自己平时的生活中该怎样预防过敏症的发生和发作。真的有益。
- 8、及时的充电了哦 很给力
- 9、有点象化妆品广告
- 10、觉得可以才买的
- 11、针对于过敏体质的人群家庭中比较使用的书！
- 12、还没看呢，希望能找到适合自己的自然疗法。
- 13、米有什么大用处。。。。过敏总归是要过敏的。。。。
- 14、孩子重过敏体质，看看书，学习一下，多少会有些帮助吧!
- 15、里面大部分内容根本和过敏没有关系，白买

《远离过敏体质的自然疗法》

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