# <<智慧养生>>

#### 图书基本信息

书名:<<智慧养生>>

13位ISBN编号:9787114049422

10位ISBN编号:7114049420

出版时间:2006-4

出版时间:人民交通

作者:谢英琴

页数:169

字数:160000

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:http://www.tushu007.com

### <<智慧养生>>

#### 内容概要

本书作者享有"不向命运低头的女人"的美名。

她根据自己多年潜心研究所积累的经验提出"智慧养生"的观念,运用正确的食补食疗方法,几乎能 治疗各种疾病。

她在书中提供了许多方便实用的食疗秘方,从头痛感冒,到肠胃疾病、肾虚、过敏、高血压、皮肤病等各种常见病,到一些顽疾如忧郁症、肥胖症,甚至美容、增高等等,都具有治愈和养生的实效。 作者的养生观念强调疾病的预防,尽早发现身体尚未形成病症的警讯,搞清我们体内所缺乏的营养和 矿物质,正确运用祖国传统的自然营养疗法进补,养成良好的饮食和生活习惯,用智慧养生来调整体 质保持最佳状态,享受高质量的健康美好生活。

## <<智慧养生>>

#### 作者简介

谢英琴"美丽人生"节目主持人

由于从小命运坎坷,体弱多病,求助于医生仍然无法改善体质恢复健全的体能。 于是下定决心研究自然疗法,以解决自己多年的病痛,是个"不向命运低头"的女人。

为了让人们得到正确的健康观念,在节目中提供了各种健康养生方面的

### <<智慧养生>>

#### 书籍目录

推荐序自序见证者的真情告白见证谢老师的私房菜一:家常小菜——平时保养小秘方 胃肠、 消化系统 益智健脑 保护眼睛 长高秘方 美容、美白 补充元气 腰酸背痛谢老师的私房菜二: 精致主菜——养生调理小秘方 上班族养牛 科技人养生 忧郁症 高血压 贫血 肾虚 虚寒症 尿失禁谢老师的私房采三:轻松小点—— 过敏症 男性更年期 女性更年期 -贴心保养小秘方 子宫 肌瘤 阴部搔痒 失眠 血管老化的危机 肝脏养护 防衰老 月经养护谢老师的私房菜四:智慧养 黄金养生术 排毒工作怎么做 血液营养学 活血就是活命 胸腺疗法 器官运动养生术 矿 生术 物质令生命产生奇迹 如何克服减重停滞期 能量养生术谢老师的私房菜五:世界奇妙长生术大观 日本寿星的长寿秘诀 高加索的长寿国谢老师的私房菜六:小妙方大智慧 牙周病怎么办 白发怎么 办 增钙秘方后记:饮食与生活谢老师的贴心话

### <<智慧养生>>

#### 章节摘录

书摘近年来,因大环境衍生出种种社会问题,让现代人面临了前所未有的压力与郁闷。 而医院的精神科门诊更是暴增了许多因忧郁症前来求诊的患者。

2001年,联合国世界卫生组织(WH0)将忧郁症、癌症及AIDS并列为21世纪人类三大疾病。

据统计,忧郁症患者有70%是由于压力过大所造成的。

我们都知道,适当的压力会使生活不单调、更有劲。

然而,如果忧虑、焦虑、压力的情况未善加处理,让心理长期沉浸在沮丧与痛苦当中,就会使我们的 脑部处于一种不佳状态,会诱发生理和心理上的疾病。

轻者会有疲劳、头痛、胃灼热、消化不良、失眠甚至掉头发的情形;严重的话会导致背痛、肠炎、溃疡、性功能障碍、忧郁症、癌症等症状。

一般而言,医生通常都开一些安眠药、镇定剂等药物给患者,长期服用只能治标不能治本,而且还 会伤害脑部神经、破坏肝肾机能、对人体产生抗药性。

目前,针对忧郁症,医界还没发明出一种完全无副作用的"特效药"。

对于忧郁症患者而言,心情的调适、饮食习惯的改良、家人的鼓励等,绝对比光吃药来的有效。

前些日子根据世界卫生组织公布消息指出:服用治忧郁症的成药百忧解,会使人更想自杀。

其实在我辅导的个案当中,有许多的案例无论是长期失眠或是产后忧郁所引起的忧郁症,都有很成功 的改善成果。

我主张一定要多补血,使用红珊瑚补血之后再用刺五加调理,气血调顺利,脑部不容易缺氧,很容易就改善忧郁问题了。

最重要的是一定要有一个优质的睡眠质量,只要失眠状况获得改善,就能减少忧郁。

除了上述我所说的方式之外,多培养生活上一些小细节,也可以帮助我们远离忧郁症哦!我把这些小细节列下来,提供给大家做参考。

P65

# <<智慧养生>>

#### 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:http://www.tushu007.com