第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

图书基本信息

书名：<<健康晴雨表>>

13位ISBN编号：9787561330340

10位ISBN编号：7561330340

出版时间：2005-6

出版时间：陕西师大

作者：哈德玛·班克霍弗尔

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

内容概要

《健康晴雨表:健康生活的艺术》简介：为了抑制这部健康晴雨表，一个特别的编辑集体在富有经验的德国知名医学报道记者、主编乌多·柏林的领导下组织起来，他也借此做了一份开拓性的工作，把统计、数据资料，以及来自医学家、自然科学家、药物生产商、药剂师和疾病保险公司的经验报告汇集在一起并编写出来。

通过许多艰苦细致的琐碎工作，健康晴雨表一个月一个月地被编制出来了。
这些资料都源自于近十年来医生对病人所做的观察。

通过健康晴雨表，我们来熟悉生活中可能出现的不利于健康的各种危险，熟悉一年当叶出现的各种天气影响和危机。
学会及时地预防。
这是一项非常值得去做的工作，它不但给您带来乐趣，还可以大大改善您的生活质量。

从一月到十二月份的健康晴雨表对于您来说，每一年都具有新的现实意义。

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

作者简介

哈德玛·班可霍弗尔教授，1941年出生，25年来一直担任健康主题的专栏作家，并写了多本有关健康的专著。

他是位于德国奥尔登堡的“德国无风险医疗协会”的理事，以及位于慕尼黑的“维生素和矿物质医疗研究协会”的撰稿人。

他是奥地利克雷姆斯多瑙大学和奥地利克拉根福整体医学学院的大学教师，1991年因为他在医学和健康预防领域所做的科学工作而被升任为教授，而且他曾在卢森堡国家电台的广播节目，德国RTL，ARD电视台及奥地利ORF电视台等多家电视台举办过他的健康知识讲座。

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

书籍目录

前言　健康生活的艺术／1第一章 健康晴鱼表:全年概览/1　2 健康晴雨表是怎样为您拟制出来的　3 您自己怎样来利用这个健康晴雨表第二章 一月份的健康晴雨表／5　6 呼吸道受到正面攻击，感冒继续占据主导　7 为新的一年做好打算：学会倾听自己的身体1　9 监控呼吸将会延长人的生命　12 来自桉树叶的疗效　13 怎样正确地做吸入疗法　15 瓦格纳博士的三链体疗法　17 怎样使自己“ 刀枪不入地面对感冒 ”　19 怎样在面临“ 寒冷性流感 ”威胁时保护自己　2l 当鼻子堵塞、流涕、发红时，您怎样来帮助自己　23“ 晨间风湿 ”不一定就成为真正的风湿病　25 对付流感的非常忠告　第三章 二月份的健康睛雨表／27　28 风湿及关节问题首当其冲，肝脏发生危机　29 在寒冷季节为骨骼和关节做保养　32 治疗关节疼痛的最好的家用处方　34 怎样预防中风　36 快速测试可在几分钟之内显示，某人是否患有心肌梗塞　38 怎样控制胆固醇所引起的风险　40 药用植物鼠尾草在冬季保护呼吸道　42 赞美和夸奖是一剂良药　45 把令人愉悦的色彩带给绝望的冬日　47 狂欢节可以成为一剂良药　49 不要忘记给您的肝脏做保养　51 狂欢节期间怎样饮酒才不会给身体带来危害第四章 三月份的健康睛雨表／55　56 春季疲劳，头痛以及心脏和血液循环系统问题　57 为春季所做的活力训练　59 怎样可以顺利地度过春天　61 对付春季疲劳症的超级招数　63 抚摩温存就象做早操一样的有利健康　65 山楂：心脏及血液循环的超级动力　67 为皮肤做春季保养　70 预防扁虱叮咬：现在是必须接种疫苗的时机　72 防治头痛和偏头痛的三月方案　74 通过锻炼消除压力和紧张　75 滇荆芥：对付天气敏感症的超级武器　77 促进新陈代谢的最好疗法　80 享受冬季里最后一次感冒第五章 四月份的健康晴雨表／83　84 花粉过敏症，胃炎和发热疱疹来势汹汹　85 花粉过敏症：这是您必须了解，也是您必须为此采取行动的疾病　90 怎样克服峰谷天气　91 防止胃炎的天然处方　93 治疗膀胱炎的天然应急方案　94 南瓜子：对付膀胱和前列腺问题的天然药物　96 发热疱疹并不是对身体无害：您应当采取行动对付它　97 月见草油是对付神经性皮炎的新型武器　99 驾车者的春季训练计划第六章 五月份的健康晴雨表／l03　104 小心心脏和血液循环系统，注意性问题和阳光的危害　105 通过从事业余体育运动保持健康和活力　106 为了获得更好的健康和更多的生活乐趣：每个人都应了解他自己的身体参数　109 怎样避免风险，才可以在做完日光浴后没有任何悔恨　ll2 把接吻当作“ 医疗手段 ”　I14 香菜是来自厨房后花园的药物　115 有助于爱情的饮食　Il8 痛经时，重新发现了祖母的“ 痉挛药草 ”　120 四十岁时戒烟：您可以多活七年第七章 六月份的健康晴雨表／123　124 小心眼结膜发炎和一种新的声带病毒　126 水飞蓟：保护肝脏的仙丹　128 凝乳和接骨木花治疗眼结膜发炎　130 有一种感冒病毒侵害嗓音　132 越来越多的人患头晕病　134 对付便秘的最好绝招　136 欧洲越橘和胡萝卜止泻　138 用维生素E防治“ 马略卡痤疮 ”　140 怎样可以最好地防治静脉曲张　142 利用蜂胶和冰块治疗网球肘第八章 七月份的健康晴雨表／145　146 夏季流感，真菌感染和高温天气令我们痛苦不堪　147 休假前的紧张综合征毁掉了一切　150 调情使我们健康而富有活力　151 我们还必须采取措施从身体内部作好防晒保护　153 怎样保护我们免受夏季雾的侵害　155 采用一种特殊饮食可制服真菌感染　157 用香蕉皮，洋葱和金钟柏药水治疗疣　160 治疗腿部肿胀的最好处方　161 红茶和苹果醋是对付皮肤晒伤的急救措施　163 怎样顺利地度过炎热的夏季　165 怎样预防夏季流感　166 温柔和爱预防乳腺癌　168 对付口臭的最好招数　169 采用温和手段治疗夏季头痛第九章 八月份的健康晴雨表／173　174 心脏和血液循环系统现在需要力量，沙门氏菌威胁肠胃　175 怎样强健心脏和血液循环系统　178 怎样喝得健康而有活力　181 沙门氏菌变得更加放肆：您怎样能够保护自己　183 小心饮食中的真菌和细菌　185 怎样可以防治夏季病——腰部风湿　187 怎样做可保护您免受蚊虫叮咬　189 为维持健康肌肤而对皮肤实施夏季保养　190 一种特殊饮食有助于治疗夜游症　193 治疗睡眠问题的最好的天然处方　195 梦对于健康而言非常重要　197 怎样克服休假危机第十章 九月份的健康晴雨表／201　202 胆固醇值升高，干眼症增多　203 怎样保证不含胆固醇的饮食　205 燕麦麸皮降低高胆固醇值　206 最新研究证实了鲑鱼油为什么可预防心肌梗塞的原因　208 秋季时尚话题：苹果树的药用价值　210 孩子们吃得更健康，学习会更好　214 按摩耳部可提高人的专注力　216 与慢性疲劳做斗争　218 怎样防治民间病“ 干眼症 ”　219 不用药片来对付“ 无声的杀手 ”第十一章 十月份的健康晴雨表／223　224 头痛，感冒和牙齿疾病有急剧上升的趋势　225 采用葡萄疗法保持秋季良好的精神状态　226 采用温和方式来对付秋季头痛　227 提高人体抵抗力的最好窍门　229 为第一次感冒而高兴吧!　230 胡萝卜和丁香花干对付口干　232 牙周病不是必然的　235 智齿保护抵抗力　237 当牙齿对冷或热反应敏感时

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

238 用干草花屑治疗风湿病，紧张性后果和疲劳症　240 运用自然力量治疗供血障碍　242 怎样使肠胃具有抵抗危机的能力　245 治疗痔疮的天然处方　246 为皮肤实施抗皱保养第十二章 十一月份的健康晴雨表／253　254 感冒和情绪抑郁后来居上　255 用鼠尾草和洋葱治疗咳嗽和嗓子嘶哑　257 治疗双足冰凉的成功处方　258 抗感冒方案：微量元素锌，桉树和谨慎　260 采用蜂胶消除喉咙疼痛．风湿病和真菌　26l 采用向日葵油治疗法健康地度过冬季　263 采用野蔷薇果对付咳嗽和环境毒素　264 怎样预防秋季过敏　267 怎样控制十一月份的情绪　270 有时热用，有时冷用：罨敷，湿敷和敷布是怎样起作用的　272 由爱情而产生的风湿病　274 把浴室当作治疗中心　276 面对缺铁：您必须在深秋季节采取那些措施第十三章 十二月份的健康晴鱼表/279　280 圣诞节前的紧张状态带来头痛，心脏和血液循环问题，以及感冒　28l 结束圣诞节前的紧张状态　283 赠送健康　286 对付三大基督降临节疾病的好主意　287 怎样重新修复功能紊乱的肠菌群　289 怎样可使您的居室气候重新变得健康　291 孤独怎样使人生病　293 怎样克服日常的内心恐惧　295 听童话会使孩子健康成长　297 为享受节日美食而使用最好的维持活力窍门　299 把圣诞树作为天然药物　302 新年时怎样喝酒才会健康后记305 知识就是力量——即使是有关疾病和日常病痛的知识也是如此

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

章节摘录

书摘怎样顺利地度过炎热的夏天　每年的七、八月间，我们身边可能反复出现几天或几周具有热带地区气温特点的日子，一些人会欢呼雀跃，另外一些人则呻吟叹息。
不过对所有人来说，极端炎热的日子对身体都是一种负担。
　您应当采取下列做法来使您顺利地度过炎夏：P163　◆全天喝2至3升矿泉水和温热的药茶，大量及不断的液体补充促进血液循环和消化。
　◆不要喝从冰箱拿出来的饮料，不要加冰块，冷东西尤其会促进体内热量的生成。
人们反而会更加冒汗。
　◆饮食少而清淡：特别要吃新鲜水果和生蔬菜。
理想水果：甜瓜，因为它会向体内输送大量的维生素，微量元素和矿物质。
　◆放弃饮酒和喝浓咖啡的习惯。
　◆生嚼香菜，生吃洋葱，它们所含物质有利于强健血液循环系统。
　◆待在阴影下，避免阳光直射，最好待在凉爽的房间里。
　◆把双脚放入装满冷水的桶中，再搅进二分之一升苹果醋。
　◆把一块湿布放置在额头或颈部，小心过堂风，否则容易感冒。
　◆如果高温令人难以忍受：每隔一小时让冷水冲洗双手的脉搏处，时间二至五分钟。
　◆穿天然纤维质地，舒适，轻便的服装，最好是棉质或麻质的衣服。
松开过紧的衣服。
　◆如果因为气温过高而热得难受，那么冲个澡会使你恢复精神，不要用冷水冲澡，温水较好。
　◆用药用蜂花精或风湿用药洒涂擦额头和太阳穴。
这有清凉及镇静作用。
　◆在户外逗留时戴一项帽子，理想的帽子是草帽或织物P164帽子。
　◆如果因炎热而感觉恶心，下面的指压按摩法能对你有帮助：用食指按摩额头，正好是眉毛的中间位置。
按摩七秒钟，按压七秒种，休息七秒钟。
反复多次地重复此过程。
P165

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评健康晴雨表，为您的健康未雨绸缪。
　在欧洲的德国，每一个家庭健康生活必备全书，在中国，对你及你的家人同样适用。
　这是一本与您的健康息息相关的书，一年中您的健康可能产生哪些危险，这些都可以一目了然。它虽然不可能代替医生，但它可以成为你最好的朋友，时时提醒你健康的重要。

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

编辑推荐

《健康晴雨表:健康生活的艺术》是一本与您的健康息息相关的书。
一年中您的健康可能产生哪危险，这里都可以一目了然。
它虽然不可能代替医生，但它可以成为最好的朋友，时时提醒你健康的重要。

第一图书网, tushu007.com

<<健康晴雨表>>

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