

<<不想生病就搞定自主神经>>

图书基本信息

书名：<<不想生病就搞定自主神经>>

13位ISBN编号：9787538177374

10位ISBN编号：753817737X

出版时间：2013-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：郭育祥

页数：224

字数：200000

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>

## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 内容概要

自主神经失调是现代人经常需要面对的问题，患者们经常是不断到医院检查、常年吃药、尝试各种运动、努力调整生活作息与饮食等，可是不适症状依旧无法获得改善与缓解，本书对自主神经失调详细解说，让大家对自主神经有更多的认识，引导大家采取正确的治疗方式，摆脱各种身体不适的困扰。

## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 作者简介

郭育祥

国立阳明大学医学士

前嘉义基督教医院精神科主治医师

国际AAPB心理生理及生理回馈协会会员

美国A4M抗老化医学会会员

美国肥胖协会AOS会员

中华民国精神科专科医生

中华民国儿童青少年精神科专科医生

郭育祥诊所负责人

郭育祥医生毕业于国立阳明大学医学系，在奇美医学中心完成精神科专科医师训练后，即成为嘉义基督教医院精神科主治医师，同时在嘉义县市儿童早期发育疗育中心服务，并取得儿童青少年精神科次专科。

执业期间，发现许多患者被疾病困扰却无明显病因，进而开始研究自主神经失调症。

2004年，郭医生率先引进当时最先进的自主神经功能检查，让许多久病不愈的患者重获健康，也因此受到各媒体的采访和报道。

2005年，郭医生前往美国芝加哥AAPB与世界级大师共同研究，通过自律变异率来研究自主神经并寻求最佳治疗方式。

至今，郭医生仍是台湾在主治“自主神经失调”的专业上相当重要的人物，目前已有3万多人次有自主神经失调症的就诊经验；2010年，开始着手筹备“自主神经失调症协会”，希望能帮助更多由自主神经失调困扰的患者。

## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 书籍目录

好评推荐

前言

第一章?什么是自主神经失调

01. 你可能也有自主神经失调

千面女郎 大病小病都是她

疾病骨牌效应

自主神经失调不是小问题

21世纪健康最大杀手

02. 认识自主神经失调

Q . 什么是自主神经?

不受大脑控制的自主神经

遍布身体各器官

交感神经与副交感神经

最佳搭档 急惊风与慢郎中

“战或逃反应”与“休息安眠系统”

自主神经和情绪

自主神经和免疫力

自主神经和大脑

\* 中医怎么说：自主神经的阴阳概念 \*

Q . 造成自主神经失调的主因是?

自主神经失调症三大类型

体质型 体虚的人要注意

压力型 性格是主要因素

精神型 “太闲”的后果

节奏被打乱，功能便紊乱

太理性会造成自主神经失调?

小心内分泌失调

\* 中医怎么说：中国医圣谈自主神经失调 \*

Q . 更年期就会自主神经失调吗?

Q . 自主神经失调就是忧郁症吗?

Q . 哪些人容易有自主神经失调的问题?

被压力追着跑的人

压力有好坏之分?

为什么感觉没压力还生病?

幸福的草莓族也有压力!

?

## <<不想生病就搞定自主神经>>

夜猫族也要小心

【自主神经失调和你想的不一样】

自主神经失调是精神病？

075 自主神经失调的人都有攻击性？

自主神经失调的人没办法正常工作？

077 女性才会有自主神经失调的问题？

第二章?我有自主神经失调吗

03. 自主神经失调让你大小毛病连环爆

Q . 自主神经失调会怎么样？

损坏身体器官

减少十年寿命 失眠的连锁反应

间接过劳死

增加意外风险

关键时刻，总是搞砸

与幸福擦肩而过

家庭失和的元凶

Q . 自主神经失调有明显特定的症状吗？

每个人的问题都不太一样

自主神经失调会出现的症状

自主神经失调所引起的特定疾病

一会儿好、一会儿坏

这也痛，那也不舒服

04. 你到底有没有自主神经失调

Q . 如何检测自主神经是否正常？

不要妄下定论

1分钟TMI自我检测

第三章?搞定自主神经失调就健康

05. 找对医生救自己

瞎子摸象般的片面诊断

什么时候该看医生？

小心医生误判

对的医生怎么找？

在医院会进行的检查

心律变异率

交感神经皮肤电位反应检查

呼吸时呼气中二氧化碳浓度（CO<sub>2</sub>）

血压变动测量

闪开，让专业的来

急性期 药物治疗

缓解期 日常保养，药物辅助

## <<不想生病就搞定自主神经>>

保养期 自我治疗

\* 中医怎么说：从心着手治疗 \*

【自主神经失调和你想的不一样】

自主神经失调只能一辈子吃药、无法痊愈？

自主神经失调跟体质有关，很难防范？

06. 八大减压法预防自主神经失调

不必事事追求一百分

别再当打不倒的无敌铁金刚

不要一味地隐忍

上班ON、下班OFF

学学狡兔，找出不同活动空间

稳定神经的芳香疗法

与压力和平共处

规律运动调节自主神经

【自主神经失调和你想的不一样】

自主神经失调只是太紧张，过一阵子就会自动好了？

07. 三大关键饮食自疗

你的饮食观念正确吗？

蔬菜要买有机的？

163 不吃早餐省钱又减肥？

多喝汽水不如喝果汁？

165 榨果汁来喝营养又方便？

边看电视边吃零食超享受？

166 断食清肠又排毒，很健康？

食物放冰箱内就一定保持新鲜？

167 保健食品多吃多补？

蔬菜水果可以相互取代？

168 低钠盐跟薄盐酱油比较健康？

吃出抗氧化力，减缓失调症状

自由基的形成

补充抗氧化剂，消除疲劳更健康

吃出免疫力，预防自主神经失调

强化免疫力，自主神经才稳定

11大不可少的营养素

10种提升免疫力的推荐食物

吃出抗压力，减少压力的累积

10种常见的减压营养素

10种快乐食物+3种草药让你压力OUT

## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 08. 四大呼吸秘诀改善自主神经失调

呼吸是我们唯一能掌握的自主神经节律

呼吸的重要性

用深呼吸对抗压力

深呼吸多健康

深呼吸放松身体

慢慢呼吸延年益寿

呼吸训练预防过度换气

什么是急性过度换气综合征？

206 其实你没有缺氧

二氧化碳不是废物 207 自主神经失调容易过度换气

慢性过度换气更要小心

正确呼吸四大步骤

姿势要正确 挺直脊背，不左右倾斜 210 放松再放松 清空大脑，感受气息流动

吸气到腹部 213 呼气慢慢吐

呼吸再进化 找出最佳呼吸频率

精密仪器教你呼吸

\* 中医怎么说：《黄帝内经》中的呼吸养生法 \*

RSA，大家一起来

## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 章节摘录

版权页：插图：但在这里有一点必须特别提醒，对于有肥胖困扰的人来说，水果绝对不是多多益善，相反的，应该要控制水果的摄取量。

这是因为目前市面上卖的水果，经过一次次改良后，虽然变得可口许多，但糖分、热量也随之上升。打个比方来说，以前的凤梨大多酸涩，改良后的凤梨，与罐头凤梨相比，风味完全不逊色，虽然吃起来口感变好，但糖分、热量也变高了。

想减肥的人，不能不谨慎。

#### 5 边看电视边吃零食超享受？

很多人都是零食的爱好者，仿佛每天不吃一点就会浑身不对劲。

一边看电视、一边享受色香味俱全的零食的确是一大享受，不过这样的行为，对身体健康来说无疑是种伤害。

一般而言，市面上卖的零食多含有大量的脂肪、糖、盐和各种添加剂，美味归美味，对身体负担却不小，尤其零食独特的调味，容易让人一口接一口，一不小心就吃下过多的热量。

长时间窝在沙发上吃零食又缺乏运动，小心肚子上的游泳圈越来越大哦！

零食不是不能吃，但一定要把握适可而止的原则。

#### 9 断食清肠又排毒，很健康？

如果你身边刚好也有断食排毒的忠实信徒，相信你一定听过有关排毒的神奇现象，那就是断食之后，会排出稀稀糊糊的黑便。

黑便是真的，是无法抹灭的事实，但你或许不知道，其实那只是自然的生理现象，硬要跟排毒扯上关系，实在有点牵强。

人体消化道黏膜的表皮细胞，在正常状况下每3~4天就会更新一次，之后随着食物残渣排出体外。

在断食期间，这些黏膜表皮细胞还是会自然老化、剥落，这些剥落的细胞，被消化酶消化、细菌利用后，就会变成黑色黏稠状物质，也就是我们看到的排出的“霉素”。

清理肠胃的观念是好的，不过实在不需要采用断食这么激烈的方式；再者，断食期间还可能损伤肠道功能，造成营养不良的后果。

多吃新鲜的蔬菜、水果，或是在饭后饮用自制酸奶等方法，都能有效清理、维持肠胃道的健康，建议大家多多采用这些方式吧！

#### 7 食物放冰箱内就一定能保持新鲜？

去逛一趟大卖场，吃的、穿的、用的，什么都可以搞定，方便极了！

可是，大卖场的大包装，还真令人伤脑筋啊！

尤其是食材，真不知道要吃到什么时候才吃得完，没关系，放冰箱就好了！

可是，冰箱可不能保证绝对保“鲜”哦。



## <<不想生病就搞定自主神经>>

### 编辑推荐

《不想生病就搞定自主神经》脉络清晰，文笔幽默，将“自律神经失调”层层剖析，浅显易懂。8大“Q&A”，让你轻松认识自律神经失调；7个“和你想的不一样”，为你打破自律神经失调的迷思；4篇“中医怎么说”，使用老祖宗的智慧解决问题；8个放松身心小秘诀，不用再被压力追着跑；3大关键饮食，吃出健康不失调；4步骤教你正确呼吸，平衡自律神经又长寿。搞定自律神经，大小毛病自然好。

<<不想生病就搞定自主神经>>

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>