

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<远离过敏体质的自然疗法>>

### 内容概要

每个人在他的生命成长过程中都有可能对某些过敏源发生过敏反应，如今，关于改善婴幼儿过敏性体质和防治婴幼儿过敏性疾病的书籍和宣传比较多，而针对成人过敏性疾病的相关书籍则少得多，因此作者希望通过编写本书，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。在编写本书期间，作者拜访多位自然疗法专家，并结合自己的中医知识及多年的临床工作经验，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，让读者深刻认识过敏性疾病，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>>

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>