

# 不要頭痛



[不要頭痛\\_下载链接1](#)

著者:徐蔚泓

出版者:尚書

出版时间:2005年05月06日

装帧:

isbn:9789867758392

頭痛是臨床最常見的症狀之一，頭痛的發生是一種自我保護機制，它告訴你身體出現了傷害性的刺激，提醒大腦採取相應措施，避免身體受到更多的損傷。

頭痛發生的原因很多，包括飲酒、吸煙、情緒、睡眠、飲食習慣和女性經期都可能導致頭痛發生，而頭痛更有可能是腦膜炎、中風或腫瘤等嚴重疾病的先兆，因此不能加以忽視。

本書內容從認識頭痛開始，詳述為什麼會頭痛，不同區域的頭痛有何警訊，如何避免頭痛發作，有益於防治頭痛的中藥材有哪些，並教導讀者在日常生活中利用穴位按摩、藥膳茶飲、運動和簡易舒壓等方式來防治頭痛，讓深為頭痛所苦的人可以甩開止痛藥，徹底揮別惱人頭痛！

本書特色

- ＊公開自療頭痛穴位，方便居家按摩DIY。
- ＊茶飲藥膳補充營養，加強保健。
- ＊簡易伸展運動，消除疲勞，改善體能狀況。
- ＊緩和情緒舒壓療法，頭痛不再來！

作者介绍:

徐蔚泓

學歷：醫學碩士

經歷：中國紅十字會新津醫院骨外科主治醫師

寧安市中醫院急診科總醫師成都骨科醫院骨科醫師

現任：中國老年協會衛士抗衰老中心主治醫師

行政院衛生署台北醫院中醫科醫師

目录:

[不要頭痛\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[不要頭痛\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[不要頭痛\\_下载链接1](#)