

自然疗法应对夏季常见病-护士资格考试- PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E8_87_AA_E7_84_B6_E7_96_97_E6_c21_3742.htm 自然疗法应对夏季常见病如：足浴治感冒，药枕抗鼻炎，色调驱暑热。名词解释自然疗法是应用自然的方式及自然界的物质，提高或修复人体免疫功能及自疗能力，以获得健康。当亚健康成为都市人群体质的代名词，当现代医疗(西医)某些不可避免的“副作用”不断显现，以“让健康回归自然”为特色的自然疗法便成为呼声越来越高的健康理念。世界自然医学会联合总会主席马永华介绍，自然疗法对防治慢性病及调理身心健康颇有独到之处。除了在“治未病”方面大放异彩外，自然疗法对“治已病”同样也有优势。夏季高温季节，不妨用自然疗法对付常见病。足浴治感冒 夏季最常见的就是以发热、口干、咽喉肿为主要症状的风热感冒。用生姜蒲公英汤泡脚应对风热感冒疗效显著。即将50克生姜切细，100克蒲公英择净，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，候温浴足，每次10~30分钟，每日两次。药枕抗鼻炎 酷暑难耐的夏季，空调冷风频吹会招致过敏性鼻炎高发。个中原因，便是鼻腔对“冷空气”过敏。过敏性鼻炎一般用药物治疗易复发，且副作用大。用玫瑰花、白芷等中药材加工后做成药枕，进行自然外治。药物的副作用小，而且作用缓和持久。色调驱暑热 色彩疗法基于古印度健康理论。色彩的能量通过细胞吸收后会影影响全身。夏季的暑热常常让人出现焦虑、烦躁等不良情绪，这些情绪对身体的伤害也是不可小觑的。王城生建议，不妨把电脑的桌面、家里的被单与窗帘等改成蓝色系，对缓解情绪不

适很有利。 特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#)
[#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：[#0000ff>夏季颈椎间盘突出的预防](#) [#0000ff>夏天要防“西瓜病”](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com