

整体疗法：非药物治疗 (Zhěngtǐ liáofǎ: Fēi yàowù zhìliáo)

(本文 - 药物词用于制药医学。)(Běnwén - yàowù cí yòng yú zhìyào yīxué.)

治疗疾病而不服用任何药物，是指非药物治疗，当一个人服用处方药时，它是一种药物治疗。从本质上讲，每当我们发烧，头痛或疼痛的身体，我们服用药物，以获得立即缓解，而不知道它的副作用。根据研究人员的说法，当一个人服用处方药时，会有不同类型的副作用。这些副作用可能因个人的年龄、体重、性别和一般健康而异。

Zhìliáo jíbìng ér bù fúyòng rènghé yàowù, shì zhǐ fēi yàowù zhìliáo, dāng yīgè rén fúyòng chǔfāngyào shí, tā shì yī zhǒng yàowù zhìliáo. Cóng běnzhí shàng jiǎng, měi dāng wǒmen fāshāo, tóutòng huò téngtòng de shēntǐ, wǒmen fúyòng yàowù, yǐ huòdé lìjí huǎnjiě, ér bù zhīdào tā de fùzuòyòng. Gēnjù yánjiū rényuán de shuōfǎ, dāng yīgè rén fúyòng chǔfāngyào shí, huì yǒu bùtóng lèixíng de fùzuòyòng. Zhèxiē fùzuòyòng kěnéng yīn gèrén de niánlíng, tǐzhòng, xìngbié hé yībān jiànkāng ér yì.



这是否表明我们应该避免吸毒？在某种程度上是"是"。

研究人员发现，非药物治疗有助于治愈疾病，没有任何明显的副作用。有各种非药物治疗，甚至由医学专家用来治疗疾病。下面讨论了一些非药物治疗-

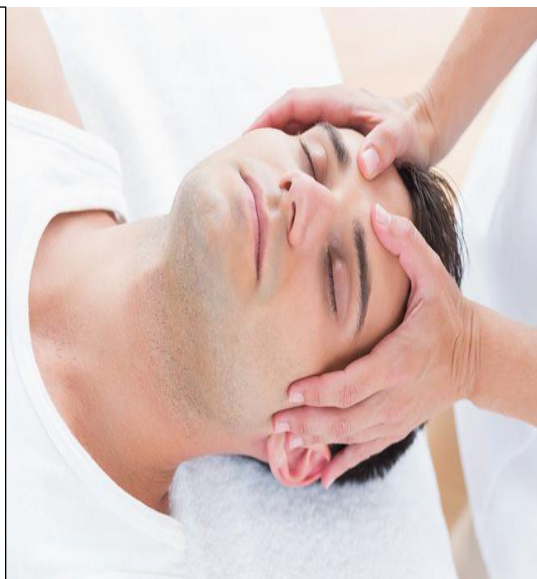
Zhè shìfǒu biǎomíng wǒmen yīnggāi bìmiǎn xīdú? Zài mǒu zhǒng chéngdù shàng shì"shì". Yánjiū rényuán fāxiàn, fēi yàowù zhìliáo yǒu zhù yú zhìyù jíbìng, méiyǒu rènghé míngxiǎn de fùzuòyòng. Yǒu gè zhǒng fēi yàowù zhìliáo, shènzhì yóu yīxué zhuānjiā yòng lái zhìliáo jíbìng. Xiàmiàn tāolùnle yīxiē fēi yàowù zhìliáo-

按摩疗法

这是一种治疗，提供身体放松，恢复和治愈身体。它有助于管理健康状况。有不同类型的按摩疗法，如阿育吠陀按摩，深层组织按摩，运动按摩，神经肌肉按摩等。按摩治疗师在按摩中应用了各种技术，例如揉和拍打以减轻痛苦。在研究的基础上，按摩疗法可用于各类疼痛、膝关节骨关节炎、头痛、扭伤等。

Ànmó liáofǎ

Zhè shì yī zhǒng zhìliáo, tíngōng shēntǐ fàngsōng, huīfù hé zhìyù shēntǐ. Tā yǒu zhù yú guǎnlǐ jiànkāng zhuàngkuàng. Yǒu bùtóng lèixíng de ànmó liáofǎ, rú āyù fèi dà ànmó, shēncéng zǔzhǐ ànmó, yùndòng ànmó, shénjīng jīròu ànmó děng. Ànmó zhìliáo shī zài ànmó zhōng yìngyòng gè zhǒng jìshù, lǐrú róu hé pāidǎ yǐ jiǎnqīng tòngkǔ. Zài yánjiū de jīchǔ shàng, ànmó liáofǎ kěyòng yú gè lèi téngtòng, xī guānjié gǔ guānjié yán, tóutòng, niǔshāng děng.



瑜伽疗法

瑜伽这个词源自梵语单词"YUJ"，意思是加入或团结。它起源于古代印度。这种疗法被认为是一种有效的身体和精神健身技术。这也是自我实现的精神实践之一。一个人可以通过瑜伽疗法改善身体和精神疾病。现在一天，这种疗法是全世界最流行的。医学已经证实瑜伽疗法对大脑、中枢神经系统和免疫系统有积极的影响。



Yújiā liáofǎ

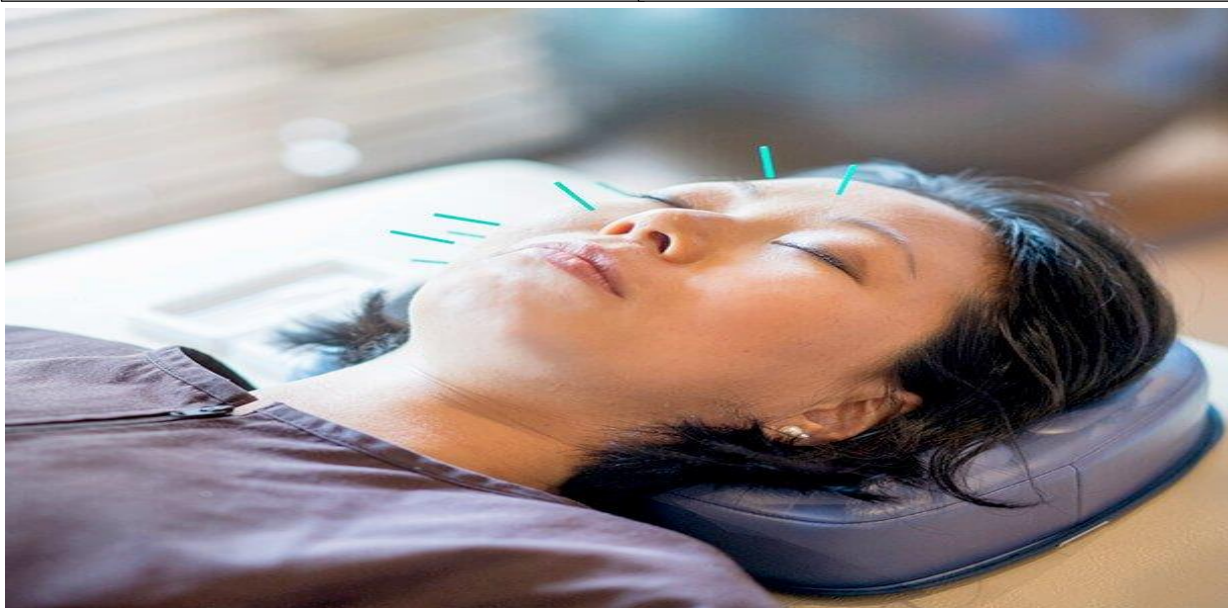
Yújiā zhège cí yuán zì fàn yǔ dāncí"YUJ", yìshì shì jiārù huò tuánjié. Tā qǐyuán yú gǔdài yìndù. Zhè zhǒng liáofǎ bèi rènwéi shì yī zhǒng yǒuxiào de shēntǐ hé jīngshén jiànshēn jìshù. Zhè yěshì zìwǒ shíxiàn de jīngshén shíjiàn zhī yī. Yīgè rén kěyǐ tōngguò yújiā liáofǎ gǎishàn shēntǐ hé jīngshén jíbing. Xiànzài yītiān, zhè zhǒng liáofǎ shì quán shìjiè zuì liúxíng de. Yīxué yǐjīng zhèngshí yújiā liáofǎ duì dànǎo, zhōngshū shénjīng xìtǒng hé miǎnyì xìtǒng yǒu jījí de yǐngxiǎng.

针灸疗法

这种疗法源自古代中医。在此治疗中，为了预防目的，将细针插入体内。根据美国麻醉师协会的说法，只有在常规治疗中才能考虑治疗非特异性、非炎症性低背痛。国家健康与护理卓越研究所只建议这种疗法可用于慢性头痛和偏头痛的治疗。它经常用于治疗骨骼和肌肉疼痛，如颈部疼痛，关节疼痛，牙科疼痛等。

Zhēnjiǔ liáofǎ

Zhè zhǒng liáofǎ yuán zì gǔdài zhōngyī. Zài cǐ zhìliáo zhōng, wèile yùfáng mùdì, jiāng xì zhēn chārù tǐnèi. Gēnjù měiguó mázuì shī xiéhuì de shuōfǎ, zhǐyǒu zài chángguī zhìliáo zhōng cáinéng kǎolǜ zhìliáo fēitè yìxìng, fēi yánzhèng xìng dī bèi tòng. Guójiā jiànkāng yǔ hùlǐ zhuóyuè yánjiū suǒ zhǐ jiànyì zhè zhǒng liáofǎ kěyòng yú mànxìng tóutòng hé piān tóutòng de zhìliáo. Tā jīngcháng yòng yú zhìliáo gǔgé hé jīròu téngtòng, rú jǐng bù téngtòng, guānjié téngtòng, yákē téngtòng děng.



音乐疗法

它是一种循证临床技术，有助于管理压力和提高人的生活质量。根据医学词典-音乐疗法是一种补充医学技术，使用音乐处方熟练的方式由训练有素的治疗师。项目旨在帮助患者克服身体、情感、智力和社会挑战。它用于许多环境，包括学校、康复中心、医院、社区中心，甚至在家庭或办公室。音乐产生积极的氛围，这就是为什么在一些办公室，他们播放舒缓的音乐，使员工的压力可以重温和提高生产力。它是自我调节情绪的工具。



Yīnyuè liáofǎ

Tā shì yī zhǒng xún zhèng línchuáng jìshù, yǒu zhù yú guǎnlǐ yālì hé tígāo rén de shēnghuó zhìliàng. Gēnjù yīxué cídiǎn-yīnyuè liáofǎ shì yī zhǒng bǔchōng yīxué jìshù, shǐyòng yīnyuè chǔfāng shúliàn de fāngshì yóu xùnliàn yǒu sù de zhìliáo shī. Xiàngmù zhǐ zài bāngzhù huànzhě kèfú shēntǐ, qínggǎn, zhìlì hé shèhuì tiǎozhàn. Tā yòng yú xǔduō huánjìng, bāokuò xuéxiào, kāngfù zhōngxīn, yīyuàn, shèqū zhōngxīn, shènzhì zài jiāting huò bàngōngshì. Yīnyuè chǎnshēng jīfēi de fēnwéi, zhè jiùshì wèishéme zài yīxiē bàngōngshì, tāmen bòfàng shūhuǎn de yīnyuè, shǐ yuángōng de yālì kěyǐ chóng wēn hé tígāo shēngchǎnlì. Tā shì zìwǒ tiáojié qíngxù de gōngjù.

冥想疗法



这种疗法已在世界各地广泛使用。这是一种精神锻炼，人们专注于呼吸或声音，以提高对当下的认识。它也增强了人格，带来了精神的成长。从科学上讲，它已经证明许多健康益处。

冥想有不同的技巧，例如-

- 集中冥想 - 在这项技术中，你坐或躺舒适，专注于你的呼吸。
- 觉知 - 在这种冥想状态下，舒适地坐着观察周围环境，没有任何判断或思考。
- 超越冥想 - 在这种冥想中，舒适地坐着闭上眼睛，试着清空思想，这意味着没有思想。

所有这些技术都需要实践才能获得同样的好处。这种疗法有助于缓解神经系统问题，抑郁症，中风，癫痫，哮喘等。

Míngxiǎng liáofǎ

Zhè zhǒng liáofǎ yǐ zài shìjiè gèdì guǎngfàn shǐyòng. Zhè shì yī zhǒng jīngshén duànliàn, rénmen zhuānzhù yú hūxī huò shēngyīn, yǐ tígāo duì dāngxià de rènsí. Tā yě zēngqiángle réngé, dài lái jīngshén de chéngzhǎng. Cóng kēxué shàng jiǎng, tā yǐjīng zhèngmíng xǔduō jiànkāng yìchū. Míngxiǎng yǒu bùtóng de jìqiǎo, lìrú-

- Jízhōng míngxiǎng - zài zhè xiàng jìshù zhōng, nǐ zuò huò tǎng shūshì, zhuānzhù yú nǐ de hūxī.
- Jué zhī - Zài zhè zhǒng míngxiǎng zhuàngtài xià, shūshì de zuòzhe guānchá zhōuwéi huánjìng, méiyǒu rènhe pànduàn huò sīkǎo.
- Chāoyuè míngxiǎng- zài zhè zhǒng míngxiǎng zhōng, shūshì de zuòzhe bì shàng yǎnjīng, shìzhe qīngkōng sīxiǎng, zhè yìwèizhe méiyǒu sīxiǎng.

Suǒyǒu zhèxiē jìshù dōu xūyào shíjiàn cáinéng huòdé tóngyàng de hǎochù. Zhè zhǒng liáofǎ yǒu zhù yú huǎnjiě shénjīng xìtǒng wèntí, yìyù zhèng, zhòngfēng, diānxián, xiāochuǎn děng.

催眠疗法

这个词源自希腊语单词催眠或睡眠。詹姆斯·布莱德和詹姆斯·埃斯戴尔发现了它，并用它来成功地麻醉病人的手术。根据维基百科，它是一种补充药物，其中催眠被用来创造一种集中注意力的状态。它有助于增加暗示性，在此期间，积极的建议和引导图像被用来帮助个人，处理各种问题。

这种技术在恍惚状态下诱导深度放松。催眠可以教人们如何掌握自己的意识状态。它是解决问题的工具之一，使一个人能够经历永久和积极的变化。这种技术有助于缓解和减轻压力，并利用潜意识。



Cuīmián liáofǎ

Zhège cí yuán zì xīlǎ yǔ dāncí cuīmián huò shuìmián. Zhānmǔsī·bù láí dé hé zhānmǔsī·āi sī dài'ěr fāxiànle tā, bìngyòng tā láí chénggōng de mázuì bìngrén de shǒushù. Gēnjù wéijī bǎikē, tā shì yī zhǒng bǔchōng yàowù, qízhōng cuīmián bèi yòng láí chuàngzào yī zhǒng jízhōng zhùyì lì de zhuàngtài. Tā yǒu zhù yú zēngjiā ànshì xìng, zài cǐ qíjiān, jījī de jiànyì hé yīndǎo túxiàng bèi yòng láí bāngzhù gèrén, chǔlǐ gè zhǒng wèntí.

Zhè zhǒng jìshù zài huǎnghū zhuàngtài xià yòudǎo shēndù fàngsōng. Cuīmián kěyǐ jiào rénmen rúhé zhǎngwò zìjǐ de yìshí zhuàngtài. Tā shì jiějué wèntí de gōngjù zhī yī, shǐ yīgè rén nénggòu jīnglì yǒngjiǔ hé jījī de biànhuà. Zhè zhǒng jìshù yǒu zhù yú huǎnjiě hé jiǎnqīng yǎlì, bìng liyòng qiányìshí.

认知行为疗法

这种技术是一种面向目标的心理治疗和解决问题的实用方法。它有助于改变思维或行为模式

。一个人可以通过关注思想、信仰和控制情绪来改变和行为。它对患有幻觉和妄想的人非常有用。



Rèn zhī xíngwéi liáofǎ

Zhè zhǒng jìshù shì yī zhǒng miàxiàng mùbiāo dì xīnlǐ zhìliáo hé jiějué wèntí de shíyòng fāngfǎ. Tā yǒu zhù yú gǎibiàn sīwéi huò xíngwéi móshì. Yīgè rén kěyǐ tōngguò guānzhù sīxiǎng, xīnyǎng hé kòngzhì qíngxù lái gǎi duàn hé xíngwéi. Tā duì huàn yǒu huànjué hé wǎngxiǎng de rén fēicháng yǒuyòng.

结论

根据加拿大一个研究小组在《内科年鉴》上发表的一项科学研究，指出一些非药物治疗对侵略、激动、痴呆等有效有效。此外，这些技术可用于癌症治疗作为支持性护理。

这些技术是非常昂贵的，因为你需要专业人士提供非药物治疗。有些技术消耗了更多的时间，这使得它们成为一件昂贵的事情。同时，非药物治疗的主要优点是缺乏副作用，也降低了药物的使用。

Jiélùn

Gēnjù jiānádà yīgè yánjiū xiǎozǔ zài “nèikē niánjiàn” shàng fābiǎo de yī xiàng kēxué yánjiū, zhǐchū yīxiē fēi yàowù zhìliáo duì qīnlüè, jīdòng, chīdāi děng yǒuxiào yǒuxiào. Cǐwài, zhèxiē jìshù kěyòng yú áizhèng zhìliáo zuòwéi zhīchí xìng hùlǐ.

Zhèxiē jìshù shì fēicháng ángguì de, yīnwèi nǐ xūyào zhuānyè rénshì tígōng fēi yàowù zhìliáo. Yǒuxiē jìshù xiāohàole gèng duō de shíjiān, zhè shǐde tāmen chéngwéi yī jiàn ángguì de shìqíng. Tóngshí, fēi yàowù zhìliáo de zhǔyào yōudiǎn shì quēfá fùzuòyòng, yě jiàngdīle yàowù de shǐyòng.

重要说明

任何由患者选择的治疗，都应由经过认证的经过培训的治疗师进行并监督。此外，患者在选择相同之前应咨询医生。因为"保持身体健康是一种责任。。。否则，我们将无法保持我们的头脑强大和清晰。（佛语引文）

Zhòngyào shuōmíng

Rèn hé yóu huànzhě xuǎnzé de zhìliáo, dōu yīng yóu jīngguò rènzhèng de jīngguò péixùn de zhìliáo shī jìn háng bìng jiāndū. Cǐwài, huànzhě zài xuǎnzé xiāngtóng zhīqián yīng zīxún yīshēng. Yīnwèi"bǎochí shēntǐ jiànkāng shì yī zhǒng zérèn... Fǒuzé, wǒmen jiāng wúfǎ bǎochí wǒmen de tóunǎo qiángdà hé qīngxī.(Fú yǔ yǐnwén)

