

<<一学就会的自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的自然养生法>>

13位ISBN编号：9787122138835

10位ISBN编号：7122138836

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：李显波 编

页数：338

字数：459000

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>

## <<一学就会的自然养生法>>

### 内容概要

自然养生法就是运用各种自然的手段预防和治疗疾病，包括饮食疗法、中草药疗法、生活疗法、芳香疗法、按摩疗法、刮痧疗法、瑜伽疗法等。本书不仅详细介绍了各种自然养生法，还教您如何用这些简单易学的自然养生法轻松应对各种常见病症，让您在轻松自在之中学到终身受益的养生法。

## <<一学就会的自然养生法>>

### 书籍目录

#### 第一章 激发自愈潜能——不一样的自然养生法

自然养生法起源于西方替代医学

自然养生法与中医的关系

自愈系统是自然养生法的基础

自然和无毒是自然养生法的根本

#### 第二章 营养养生法——吃出一生的美丽和健康

不可或缺的营养素

蛋白质

脂肪

碳水化合物

膳食纤维

维生素A

维生素B1

维生素B2

维生素B12

维生素C

维生素D

维生素E

维生素K

钙

磷

铁

钾

锌

碘

镁

健康美味的日常食物

五谷杂粮是健康基础

蔬果打造健康的生机饮食

#### 第三章 植物药养生法——撷取草药精粹，呵护健康花园

内涵丰富的补药

补气药

补血药

补阴药

补阳药

温补元气的药膳食补

益气补血

滋阴补气

明目护肝

排毒去火

生津润肺

增白美颜

补肝益肾

清肠通便

健脾开胃

## <<一学就会的自然养生法>>

强身益寿

健脑益智

滋补安神

安全有效的使用方法

中药服用原则

外用中草药用法

### 第四章 物理养生法——点燃健康之“火”

刮痧

刮痧的养生功效

刮痧的准备事项

刮痧的基本手法

日常刮痧保健法

刮痧的注意事项

刮痧意外及处理

按摩

按摩的养生功效

按摩的准备事项

简易按摩手法

日常按摩保健法

按摩的注意事项

按摩后常见的不适

艾灸

艾灸的养生功效

艾灸疗法的准备事项

艾灸疗法的基本方法

艾灸疗法的种类及操作

日常艾灸保健法

艾灸疗法的注意事项

艾灸疗法意外及处理

芳香疗法

芳香疗法的原理

芳香疗法的准备事项

芳香疗法的基本方法

常用精油介绍

芳香疗法的注意事项

芳香疗法意外及处理

水疗

水疗的养生功效

水疗的准备事项

家庭水疗保健法

水疗的注意事项

水疗意外及处理

瑜伽

瑜伽的养生功效

瑜伽的准备事项

日常瑜伽体位保健法

瑜伽练习中的注意事项

## <<一学就会的自然养生法>>

瑜伽意外及处理

运动

运动的养生功效

运动的准备事项

常用的保健运动

运动注意事项

运动意外及处理

### 第五章 心理养生法——善养生者必养心

健康从心开始

心理健康的标准

心理养生基本步骤

控制呼吸

清除思绪

放松肌肉

“白日梦”

心理养生的5种方法

大笑养生法

五乐养生法

清心寡欲养生法

以情胜情养生法

自我暗示养生法

### 第六章 向疾病说“再见”——常见病症自然疗法

失眠

头痛

头晕

腹泻

习惯性便秘

痔

贫血

视疲劳

焦虑

抑郁

神经衰弱

晕车、晕船

颈肩酸痛

腓肠肌痉挛

慢性疲劳

腰背痛

消化不良

感冒

咳嗽

高血压病

高血脂

糖尿病

肾脏病

过敏

哮喘

<<一学就会的自然养生法>>

上消化道溃疡

喉炎

咽炎

月经不调

前列腺疾病

附录 人体穴位笔画索引

<<一学就会的自然养生法>>

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>