

图书基本信息

书名：<<人体保健特区-颈部.腰部.足部.腹脐>>

13位ISBN编号：9787506285131

10位ISBN编号：7506285134

出版时间：2007-1

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：王强虎

页数：235

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>

## 内容概要

《人体保健特区》以自我诊断、自我治疗、自我保健为原则，详细介绍了人体“四大保健特区”（颈部、腰部、足部、腹脐）的基本保健知识与保健方法。这些方法是作者多年来潜心研究且行之有效的保健方法，既经济又简单实用，只要坚持操作，即可达到防病治病，自我保健的目的。

《人体保健特区》内容通俗易懂，取材便利，疗效确切，尤其适合中老年人及基层医务人员阅读。

## 书籍目录

第1章颈部保健第1节 颈部是健康的晴雨表颈部疼痛与颈椎病颈椎病的表现与诊断颈部疼痛的常见病因颈部疼痛的治疗原则颈部疼痛的中医分型颈椎疾病的特异信号颈椎病的家庭诊断法颈痛需要做哪些检查颈部疼痛的防治要点白领一族易患颈椎病颈痛为何爱亲近中老年人第2节 轻松消除颈痛疗养法颈部祛痛的按摩招式颈部祛痛的按摩注意不可大意的颈痛旋扳法足底按摩能治颈椎病吗颈部疼痛要注重起居颈部疼痛的睡眠方法颈部疼痛的洗漱保健颈部疼痛的衣着保健颈部疼痛的药枕疗法颈部疼痛的饮食注意颈部疼痛的药膳疗法保健茶也能除颈痛吗常用药茶颈部祛痛方颈部疼痛的药酒疗法颈痛的保健粥疗养法颈部疼痛能“一洗了之”吗能洗掉颈痛的温泉浴颈椎病也能用足浴法科学运动能除颈椎病轻松跳绳,摆脱颈痛科学甩手能消除颈痛慢跑疗法能祛除颈痛颈痛练太极拳有用吗颈痛康复操练习(一)颈痛康复操练习(二)颈痛八段锦疗法颈痛易筋经疗法在娱乐之中祛除颈痛放风筝对颈椎有益吗舞蹈防治颈痛疗效好垂钓有益于颈椎病吗认识颈痛的刮痧疗法颈痛刮痧后的注意事项颈痛局部穴贴有奇效颈痛局部穴贴注意点熏蒸颈部能祛除疼痛神奇拔罐法祛颈痛颈部拔罐的吸拔方法用艾灸,颈痛自然除挑灸治疗颈痛好处多温针灸治颈痛疗效好艾条灸也能治颈部痛颈痛能用温灸器灸吗颈痛的牵引方法治疗颈痛的民间验方日常治疗颈椎病的中成药第2章腰部保健第1节 关注人体腰部健康腰痛才是真的大众病腰痛的一般起居保健女性腰痛与起居有关吗腰痛并非完全是肾虚腰痛时间与疾病信号腰痛易亲近哪些人腰痛为何易亲近女性女性疾病的腰痛信号腰椎间盘为何事故频发腰痛与腰椎病最为紧密腰部疼痛要防内脏病几种腰痛的自我鉴别腰部痛该做哪些检查第2节 腰部疼痛的疗养方式腰部疼痛的穴位按摩腰背疼痛的捏脊疗法腰部疼痛砸命门疗法腰部疼痛其他按摩法腰部疼痛忌盲目按摩腰痛需要找对按摩师急性腰部扭伤的处理腰部疼痛腰下垫枕好处多腰痛为何不宜睡软床腰痛该不该腰带保护腰痛弯腰用力须注意腰痛正襟危坐好处多怎样消除姿势性腰痛肾虚腰痛的药膳疗法腰部疼痛的药茶疗法腰部疼痛的药酒疗法腰部疼痛的药粥疗法退着走能治疗腰痛吗华佗防治腰痛的方法腰痛床上“五卧操”疗法肾虚腰痛须练提肾功腰部疼痛的穴贴疗法腰部疼痛的热敷疗法腰部疼痛的拔罐疗法腰部疼痛该灸什么穴腰部疼痛牵引疗法腰部疼痛该如何用药腰部疼痛中成药疗法第3章足部保健第1节 足部健康是人体之本腿足是人体的“弹簧”为什么人未老脚先衰足部保健有什么作用神奇的足部生物信息足部是人体最佳的保健部位足部经络与人体健康足部血液循环与健康足部反射学说与健康常见的足背疾病信号足底信号与全身疾病足趾信号与全身疾病全身疾病与趾甲信号足部温度与疾病信号第2节 自诊自疗轻松足保健足部穴位有什么作用规律运动有利足健康步行是最好的健足法长久行走不利足健康热水泡足有益全身健康晒足为什么有利健康为何主张足心要常擦赤足行走有利人体健康足部应该每天检查吗不当穿鞋易导致足病脚气是脚的最大“敌人”真菌感染是脚气病因治疗脚气的民间偏方脚气治疗原则是什么脚气和脚气病不一样脚气病与维生素B1缺乏脚气病的概念与表现足部多汗的主要原因脚臭的病因与治疗法足部为什么会长鸡眼鸡眼在临床可分几类鸡眼的中药外治疗法鸡眼的手术治疗法鸡眼与跖疣有何不同足部群疣的临床特点足部皲裂的主要病因足部皲裂的修治疗法足部皲裂的药物外治法足部皲裂的预防措施嵌甲病因与预防措施足跟痛与骨刺有关吗足跟痛的一般临床表现造成足跟痛的疾病足跟痛的主要预防措施足跟痛的运动点穴疗法足跟痛的外敷治疗法足跟痛药液熏洗疗法足踝扭伤后该怎么办足踝扭伤后的治疗方法第4章腹脐保健第1节 腹部健康保人体平安腰围越大寿命越短吗腹部疼痛与疾病信号上腹疼痛不一定与胃病有关腹痛全是腹部脏器惹的祸吗腹痛为什么不可盲目止痛腹痛的时间、性质与疾病信号不能用腹痛程度衡量病情引起腹痛的疾病有哪些腹痛该如何进行自我诊断什么是急腹症不要让腹痛耽误了心绞痛腹部为什么不宜过于紧束肚脐颜色与疾病信号肚脐位置与疾病信号肚脐温度的先兆意义肚脐为什么宜暖忌寒肚脐是保健首要之地肚脐保健益处多日常如何关爱脐部第2节 脐腹保健的自疗招式脐疗保健是时尚腹部按摩保健有奇效腹部按揉的操作方法饭后按摩腹部是养生之法肚脐艾灸何作用腹部保健艾灸养生的穴位腹部艾灸保健的操作方法腹部保健的太极尺调养法腹部平躺运动方法腹部保健的呼吸导引方法有利于腹部健康的养生粥能消除慢性腹胀的药膳方腹部保健的进食调养方法腹部保健的饮酒调养方法喝茶轻松调理肠胃法脐疗与内服药作用相同吗腹部脐疗注意事项成人肚脐外敷常用治疗方儿童肚脐外敷常用治疗方腹部保健的简便拔罐疗法中老年人腹胀的预防方法防治腹部闷胀小偏方香薰肚脐为何能成保健新贵肚脐香薰保健操作程序参考文献



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>