<<自我疗法与自然疗法>>

图书基本信息

书名:<<自我疗法与自然疗法>>

13位ISBN编号: 9787506331166

10位ISBN编号: 7506331160

出版时间:2004-12-01

出版时间:作家出版社

作者:刘岸,鞠颂

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

<<自我疗法与自然疗法>>

内容概要

自古至今,养生、保健、康复、医疗等多种措施和手段,其最终目的只有一个——健康长寿。 中华现代养身之道——自疗术《自我疗法与自然疗法》,是刘岸教授经多年积累,结合现代社会发展 之特点,总结出的集自检、自练、自疗为一体,适合于现代人养身、保健、康复之道的纯天然绿色疗 法。

本书分别从生态环境、精神调摄、食疗药膳、浴疗法等不同视角,综合性地阐述自疗术在疾病的预 防和治疗等方面,诸多鲜为人知的优势,并提示人们如何合理的安排和运用自身与自然界的各种条件 ,科学地掌握和实施自疗术。

凡欲享受高品质的生活,拥有高水平的健康体态,摆脱"亚健康"的困扰,或患有慢性疾病而久治不愈者,只要耐心阅读,认真学习,准确掌握,持之以恒,定会收到不可估量的神奇功效,请君不妨一读一试。

<<自我疗法与自然疗法>>

书籍目录

第一部分 自我疗法 自我疗法概述

- 一综合自疗 二未病自疗 三 择病自疗

四自我疗法手法注解

第二部分 自然疗法

自然疗法概述

- 一 生态疗法
- 二精神疗法

<<自我疗法与自然疗法>>

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