

<<图解中医自疗养生防病手册>>

图书基本信息

书名：<<图解中医自疗养生防病手册>>

13位ISBN编号：9787506461429

10位ISBN编号：7506461420

出版时间：2010-1

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

## <<图解中医自疗养生防病手册>>

### 内容概要

《图解中医自疗养生防病手册：常见病对症治疗、预防、调护国医疗法》内容简介：有病早治、没病早防。坚持合理饮食、勤于锻炼经常按摩，是调脏腑、通经络的不二法宝，是让您信步走到天年的秘诀。

<<图解中医自疗养生防病手册>>

书籍目录

第一章 常见中医自疗法, 养生防病自己做 认识最适合家庭自疗的中医 小病自己看, 大病进医院 先了解中医的四个基本概念 哪些优势决定了中医适合家庭自疗、养生、防病 医食同源、良药可口——科学进行家庭中药自疗 中药食疗的特点与优势 中药食疗的内容与分类 药膳的应用原则 煎煮中药有诀窍 服用中药的疗程和注意事项 最受欢迎的药茶自疗方 药茶的选材、制作及饮用 药茶的功效 药酒自疗方的制作及饮用要点 要选择合适的酒泡药 制作药酒的药材要严格把关 处理干净药材后再浸泡 选择宽口径的透明瓶子泡酒 图解日常饮食自疗 不同特性的食物 根据体质选择食物 流传千年的按摩自疗法 按摩常规手法简介 从头到脚黄金按摩操 放松防病的自疗方——沐浴疗法 沐浴疗法的原理 沐浴疗法的功效 备受现代人推崇的芳香精油浴 随时随地都可进行的小动作自愈疗法 何为小动作自愈疗法 采用小动作自愈疗法的两个原则

第二章 十大系统常见疾病及不适的中医自疗方案

呼吸系统疾病及不适 感冒 发烧 咳嗽 鼻窦炎 慢性咽炎 支气管炎 哮喘 肺炎 消化系统疾病及不适 口腔溃疡 口臭 胃炎 胃及十二指肠溃疡 胃痛 胃酸过多 消化不良 结肠炎 食欲不振 呃逆 胆结石 慢性胆囊炎 脂肪肝 肝炎 腹泻 便秘 痔疮 神经系统疾病及不适 头痛 失眠 神经衰弱 眩晕 牙痛 坐骨神经痛 感觉系统疾病及不适 耳鸣 中耳炎 青光眼 白内障 近视 运动系统疾病及不适 关节炎 静脉曲张 颈椎病 肩周炎 骨质疏松 小腿抽筋 腰酸背痛 循环系统疾病及不适 高血压 低血压 心脏病 动脉粥样硬化 心肌梗死 心悸、气短 内分泌及代谢系统疾病及不适 糖尿病 高血脂 贫血 甲状腺亢进 更年期综合征 生殖系统疾病及不适 月经不调 子宫内膜异位症 阴道炎 阳痿 遗精 前列腺炎 早泄 泌尿系统疾病及不适 膀胱炎 尿失禁 尿路感染 .....

第三章 各种常见癌症的中医预防及自疗方案 第四章 美容美体的中医养生方

参考文献

## <<图解中医自疗养生防病手册>>

### 章节摘录

第一章 常见中医自疗法, 养生防病自己做 认识最适合家庭自疗的中医 祖国源远流长的中医学在千年的传承和发展进程中, 从来不是高居在象牙塔中, 而是一直被人们在日常生活中智慧地运用。

中医在疾病预防、养身保健, 对亚健康状态的调节, 在一些西医无法准确解释的疑难病症当中, 的确凸显了其独特的价值。

小病自己看, 大病进医院 如今, 我们的生活环境中存在着空气、食品、水源、噪声等污染, 不尽如人意的生活条件等诸多因素都在影响着人们的健康, 生病是难以避免的。

患者上医院看病是历来的传统, 随着社会的发展, 医学教育的普及, 健康知识的传播, 对于有些常见病, 只要掌握一些医疗常识, 运用一些独特巧妙的治疗方法, 通过自己或家人的帮助, 在舒适的家庭环境中可以得到同样有效的治疗。

.....

## <<图解中医自疗养生防病手册>>

### 编辑推荐

《图解中医自疗养生防病手册：常见病对症治疗、预防、调护国医疗法》：感谢读者选择了中国最具品质的生活图书 由国内顶级医护专家&专业资深的书业策划团队精诚为您打造 静候每一个中国家庭的翻阅温柔贴近您的生活 集千年国医智慧，为每一个中国人量身定做 让源远流长的祖国中医成为咱家的健康守护神。

最值得珍藏的长生绝学保健全集 按摩、药膳、经穴操、小动作……开启人体自愈大药 拍胆经、金鸡独立、生姜汤、玉米饮……一个个便宜而神奇的中医自愈妙方 常见中医自疗法，养生防病自己做 认识最适合家庭自疗的中医 医食同源、良药可口——科学进行家庭中药自疗 最受欢迎的药茶自疗方 药酒自疗方的制作及饮用要点 …… 十大系统常见疾病及不适的中医自疗方案 呼吸系统疾病及不适——感冒、发烧、咳嗽…… 消化系统疾病及不适——口腔溃疡、胃炎、消化不良…… 感觉系统疾病及不适——耳鸣、青光眼、白内障…… 运动系统疾病及不适——关节炎、静脉曲张、颈椎病…… 美容美体的中医养生方 脱发白发 湿疹 色斑 肥胖 皮肤粗糙 粉刺 青春痘 …… 有病上医院，未病自己防 学会中医中最亲民的养生祛病法 为家人构筑一道强大的生命防线！

<<图解中医自疗养生防病手册>>

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>