

<<常见病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<常见病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787509124505

10位ISBN编号：7509124506

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：席翠平，刘春生 主编

页数：215

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>

<<常见病自然疗法>>

前言

随着社会经济的发展，人们的一些不良生活方式和习惯带来了各种各样的疾病。当疾病来袭时，人们的第一反应往往是吃药。更有甚者，在身体健康的情况下也会服用各种保健药品为身体补充营养。殊不知，这些药物带来的危害远远超过了疾病！

诚然，药物可以快速减轻疾病的症状，特别是对于一些急性病、传染病而言，药物可以为人体的健康树立起一道安全的屏障。

但是，并不是所有的疾病都需要吃药。

特别是困扰现代人较多的慢性疾病，例如糖尿病，血糖指数稍微偏高就用药，而一旦开始吃药，往往会形成严重的药物依赖，以致终身都不能停用。

尽管短时间内药物控制了病情，但副作用对人体的危害却同样会给人带来极大的痛苦。

为此，我们需要寻找一些更有效的并能帮助身体对抗疾病的方法，而生活自然疗法，就是我们所要寻找的方法。

如吃饭、喝水、说话、运动、按摩……不需要药物，这些简便易行的方法就能够让我们轻松战胜疾病，而且没有副作用。

生活自然疗法借助于恢复身体的自愈能力，建立起身体内部的自然平衡，而让身体的整个系统更正常地运转，从而更好地对抗疾病。

本书囊括了多种多样的生活自然疗法，方法简便，操作简单，十分适宜在日常生活中实践。

书中列举了不同疗法的治疗方法，很具实用性，让您的阅读变得更加轻松。

如果您对自然疗法心存疑惑，如果您还在为摆脱不能停用的药物而痛苦，如果您正在寻找一种更好的治疗疾病的方法，那么本书将会是您最好的选择。

<<常见病自然疗法>>

内容概要

很多人对于疾病的认识有一种误区，认为生了病就一定要吃药。

要知道，很多药物带来的副作用远远超过了疾病对身体的伤害。

为了避免药物对身体的伤害，我们就要学习更科学的保健方法，从根本上提高身体的免疫能力，而生活中的自然疗法就是很好的治病强身的方法。

本书向您详细介绍了糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、胃病等十余种常见病的自然疗法。

本书向您讲述了生活中简便易行的各种自然疗法，包括运动疗法、足疗、水疗、食疗、话疗等九种方法。

这些方法不仅可以治病，促进身体康复，也能预防疾病，是一部通俗、实用的康复养生保健读物，适合广大群众阅读参考。

如果您或您的亲友正在被疾病困扰，那么本书将会帮您建立起一道祛病强身的坚固防线。

<<常见病自然疗法>>

书籍目录

第一章 中医专家告诉你：不是所有的疾病都必须吃药 一、不需吃药的疾病 1. 慢性疾病 2. 常见疾病 3. 治疗慢性病需要身体内部调理 二、哪些疾病需吃药 1. 急性病 2. 传染病 3. 危重病 4. 外伤 5. 这些病为什么要吃药 三、神奇的不吃药疗法第二章 食物疗法 一、食疗治疗高血压 二、食疗治疗糖尿病 三、食疗治疗高脂血症 四、食疗治疗冠心病 五、食疗治疗感冒 六、食疗治疗咳嗽 七、食疗治疗便秘 八、食疗治疗腹泻 九、食疗治疗痛经第三章 运动疗法 一、动疗治疗糖尿病 1. 游泳治疗糖尿病 2. 散步治疗糖尿病 3. 慢跑治疗糖尿病 4. 骑车治疗糖尿病 二、动疗治疗高血压 1. 游泳治疗高血压 2. 散步治疗高血压 3. 慢跑治疗高血压 4. 骑车治疗高血压 5. 爬楼梯治疗高血压 6. 跳舞治疗高血压 三、动疗治疗高脂血症 1. 游泳治疗高脂血症 2. 散步治疗高脂血症 3. 慢跑治疗高脂血症 4. 骑车治疗高脂血症 5. 跳舞治疗高脂血症 6. 爬楼梯治疗高脂血症第四章 传统疗法 一、手疗治疗糖尿病 1. 按摩治疗糖尿病 2. 刮痧治疗糖尿病 3. 拔罐治疗糖尿病 4. 针灸治疗糖尿病 5. 敷贴治疗糖尿病 6. 指压治疗糖尿病 7. 耳压治疗糖尿病 二、手疗治疗高血压 1. 按摩治疗高血压 2. 刮痧治疗高血压 3. 拔罐治疗高血压 4. 针灸治疗高血压 5. 敷贴治疗高血压 三、手疗治疗高脂血症 1. 按摩治疗高脂血症 2. 艾灸治疗高脂血症 3. 耳压治疗高脂血症 四、手疗治疗冠心病 1. 按摩治疗冠心病 2. 刮痧治疗冠心病 3. 拔罐治疗冠心病 4. 针灸治疗冠心病 5. 敷贴治疗冠心病 五、手疗治疗感冒 1. 按摩治疗感冒 2. 刮痧治疗感冒 3. 拔罐治疗感冒 4. 针灸治疗感冒 5. 敷贴治疗感冒 6. 指压治疗感冒 六、手疗治疗头痛 1. 按摩治疗头痛 2. 拔罐治疗头痛 3. 刮痧治疗头痛 4. 针灸治疗头痛 5. 指压治疗头痛 七、手疗治疗腹泻 1. 按摩治疗腹泻 2. 刮痧治疗腹泻 3. 针灸治疗腹泻 4. 耳压治疗腹泻 八、手疗治疗痛经 1. 按摩治疗痛经 2. 刮痧治疗痛经 3. 针灸治疗痛经 4. 耳压治疗痛经 九、手疗治疗便秘 1. 按摩治疗便秘 2. 指压治疗便秘第五章 足疗 一、足疗治疗肝病 二、足疗治疗冠心病 三、足疗治疗发热 四、足疗治疗落枕 五、足疗治疗牙痛 六、足疗治疗腿抽筋 七、足疗治疗胃酸过多第六章 茶疗 一、茶疗治疗高血压 二、茶疗治疗高脂血症 三、茶疗治疗糖尿病 四、茶疗治疗动脉硬化 五、茶疗治疗脑卒中 六、茶疗治疗便秘 七、茶疗治疗感冒 八、茶疗治疗胃痛 九、茶疗治疗呕吐 十、茶疗治疗腹泻 十一、茶疗治疗溃疡病 十二、茶疗治疗咳嗽第七章 酒疗 一、酒疗治疗糖尿病 二、酒疗治疗高血压 三、酒疗治疗高脂血症 四、酒疗治疗癌症 五、酒疗治疗咳嗽 六、酒疗治疗感冒 七、酒疗治疗便秘 八、酒疗治疗头晕 九、酒疗治疗失眠 十、酒疗治疗中暑 十一、酒疗治疗胃病 十二、酒疗治疗痛经第八章 水疗 一、水疗治疗癌症 二、水疗治疗血液黏稠 三、水疗治疗尿路结石 四、水疗治疗肾结石 五、水疗治疗脑卒中 六、水疗治疗肥胖 七、水疗治疗肾病综合征 八、水疗治疗发热 九、水疗治疗中暑 十、水疗治疗头痛 十一、水疗治疗感冒 十二、水疗治疗龋齿 十三、水疗治疗便秘第九章 香疗 一、香疗治疗神经衰弱 二、香疗治疗高血压 三、香疗治疗痛经 四、香疗治疗失眠第十章 话疗 一、话疗治疗糖尿病 二、话疗治疗高血压

<<常见病自然疗法>>

章节摘录

配穴万二 取穴：曲池、脾俞、阳陵泉、阴陵泉、足三里、三阴交。

治法：指压或按揉曲池、脾俞、阳陵泉、阴陵泉、足三里、三阴交穴。

每穴1~2分钟，每日1~2次。

注意：按压这些穴位时，要适当加大力度，以能忍受为度。

配穴方三 取穴：在髂嵴上围腰一圈的带脉所在位置找到病变的反应点，也有的人反应点在腿、脚、手等部位。

治法：用手指按压反应点，待出现酸麻胀等反应后，再按压1~3分钟。

每日1~2次，2周为1个疗程。

注意：在治疗期间，如食欲增加，要节制饮食，以适当米食配以蔬菜、豆类、瘦肉和鸡蛋为宜，禁食肥甘辛辣之品。

同时，中西医结合治疗。

7.耳压治疗糖尿病 配穴方一 取穴：主穴取胰胆、缘中、内分泌；配穴取肾、三焦、肺、肝、脾、胃、神门、肾上腺。

治法：主穴全取，配穴根据症状选用，在敏感点压丸，病程短者用对压手法，病程长者用轻柔按摩法，每天治疗1次，每次一侧耳穴，两耳交替使用，10次为1个疗程。

疗程间休息5~7天。

配穴方二 取穴：胰胆、胰胆与十二指肠交界处（胰腺点）、内分泌、缘中、皮质下、肺、肾、三焦。

口渴多饮加屏尖；善食易饥加肾上腺、饥点；多尿加膀胱、尿道；皮肤瘙痒加风溪、相应部位点刺放血；四肢麻木加肝阳、枕区的外下方（耳大神经刺激点）、相应部位。

治法：先找出敏感点，用籽贴压耳穴，嘱患者每天按压3或4次，每次3~5分钟，以耳郭发热充血为度。

10次为1个疗程。

主治 型糖尿病。

<<常见病自然疗法>>

编辑推荐

自然疗法让你告别常见疾病，建立起身体的坚固防线，告别药物不良反应，带来健康新生活！
困扰现代人较多的慢性疾病，一旦开始吃药，往往形成严重的药物依赖。

终身都不能停用。

即使短时间内药物控制了病情，但不良反应对人体的危害同样会给人带来极大的痛苦。

稍有不慎，还有可能危及生命，所以我们需要更好的治病方法——自然疗法。

生了病就吃药，这样的思维方式带给身体的伤害远远超过了疾病本身。

生活中的自然疗法能够帮助你治病强身，从根本上提高身体的免疫能力。

吃饭、喝水、说话、运动、按摩……不需要药物。

这些简便易行的方法就能够让我们轻松战胜疾病，而且毫无不良反应。

不必怀疑，生活自然疗法借助于恢复身体的自愈能力，建立起身体内部的自然平衡，让身体的整个系统更正常地运转。

从而更好地对抗疾病。

<<常见病自然疗法>>

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>