

<<家庭自疗实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭自疗实用宝典>>

13位ISBN编号：9787511216182

10位ISBN编号：7511216188

出版时间：2011-9

出版时间：光明日报出版社

作者：《文摘报》编辑部

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>

## <<家庭自疗实用宝典>>

### 前言

一般人都以为《黄帝内经》是中国人养生治病的圣经，唐朝诗人白居易《海漫漫》诗中道：“不言药，不言仙，不言白日升青天。”

他认为，真正的灵丹妙药在我们自己手里。

要知道，任何人都有自疗的本能。

比如，坐的时间长了，自己垂垂肩膀，伸伸脖子；偶尔走累了，捶捶双腿。

经常拍手，可以振奋体内阳刚之气，开脾利胃，使人充满信心、活力。

其实，自疗就这么简单。

本书凝集《文摘报》中众多专家的多年的养生经验。

1981年10月6日，文摘报正式创刊，先后由全国记协、人民日报、光明日报主办或出版，1987年改由光明日报独家主办、出版。

《文摘报》摘登的文章，可读性强，为读者所喜爱。

2011年，恰逢建党90周年之际，文摘报也迎来了它的30岁生日。

在这30年来，全国各地广大读者给予了《文摘报》大力的支持。

文摘报在表示感谢和敬意的同时，为答谢广大读者多年来对文摘报的厚爱，在《文摘报》创刊30周年之际，我们摘取了近期出版的健康养生类的文章，推出了新书《家庭自疗健康手册》以飨读者。

30年来，文摘报的佳作层出不穷，但囿于篇幅和时间有限，只能从中选择近期具有代表性的文章，难免会给读者挂一漏万、沧海遗珠之感，在此还请读者见谅！

这是一本自疗养生保健书。

书中精选了自疗保健手法，包括：穴位疗法，食物疗法，运动疗法，小偏方、小窍门等六个方面。

我们以通俗易懂，实用性强为原则，经过去芜存菁、驾繁驭简的提炼，把它们条分缕析地括概出来。

全书图文并茂，所提供的方法简单、方便、安全、有效、省钱，教给读者养生保健精髓及小病不求人的智慧，可以使您不断收获着健康的喜悦，许多奇迹也会在坚持中出现。

实在是一本既全面又经济的参考书。

## <<家庭自疗实用宝典>>

### 内容概要

这是一本自疗养生保健书。  
书中精选了自疗保健手法，包括：穴位疗法，食物疗法，运动疗法，小偏方、小窍门等六个方面。  
我们以通俗易懂，实用性强为原则，经过去芜存菁、驾繁驭简的提炼，把它们条分缕析地括概出来。

<<家庭自疗实用宝典>>

作者简介

文摘报1981年10月6日，文摘报正式创刊，先后由全国记协、人民日报、光明日报主办或出版，1987年改由光明日报独家主办、出版。文摘报摘登的文章，可读性强，为读者所喜爱。

<<家庭自疗实用宝典>>

书籍目录

第一章 找对小穴位，获得大健康

- 点按穴位疗哮喘
- 按揉风池穴缓解颈部酸痛
- 捏揉指尖调阴阳
- 足部按摩控血糖
- 揪揪后脖梗 鼻子就通气
- 合谷穴缓解了咽痛
- 自我按摩治好耳聋
- 按摩康复运动损伤
- 手心贴后腰可强肾
- 滚揉后溪穴益处多
- 穴位保健:唤醒身体的健康密码
- 按摩耳部健肾壮腰
- 双腿无力揉揉“地筋”
- 心脏不好常推推背
- 按摩降压八字诀
- 小动作大健康
- 按摩膻中畅胸怀
- “天姿法”调养脏腹
- 三个穴位防感冒
- 常敲带脉减赘肉
- 拍手健身气血通畅
- 肾经首穴：涌泉
- 按揉肩井穴的作用
- 老年痴呆按摩足部效果好
- 过敏体质要养脾肺
- 经络按摩缓解了胆囊炎
- “刷体”能祛病
- 按摩迎香穴防感冒
- 大椎穴的功效
- 气海—元气之海
- 电脑族春季应养肝护眼
- 按摩翳风穴蔽风邪
- 头发胀刮刮头部胆经
- 强健五脏的按摩法
- 打通经脉头不痛
- 要快乐常捋心包经
- 挤压六腑强五脏
- 按摩水分穴功效多
- 小穴位 大健康
- 妇科病拍两髀
- 腰腿疼拍髁窝
- 养胃艾灸冲阳穴
- 身边的按摩器
- 穴位保养护健康

<<家庭自疗实用宝典>>

捏捏小腿止胃痛  
指端放血治热病  
头昏脑涨刮手臂  
常按百会穴睡得快又香  
突发小病按穴止疼  
按摩四穴祛心火  
一个枕头治好滑精  
腰腿痛常做穴位按摩  
手上有“明星穴”  
解暑长按“四冲穴”  
夏季上火按摩手脚去火点  
肩髃穴护肩穴  
养心安神的心俞穴  
点按脾经健康减肥  
伏案过久头晕按手背  
天热胸闷捏小指尖  
按摩脾俞穴 健脾益气  
护膝四法活血舒筋  
着凉感冒按摩孔最穴  
秋天小心“寒包火”  
对症按摩防感冒  
揉足趾养眼睛  
手上就有“健胃药”  
按揉手指治便秘  
按揉手腕缓解手脚发凉  
按摩肚子治胃病  
黑眼圈捂手心  
老人尿频揉腰腹  
有痔疮 按摩百会  
轻度脂肪肝可自我推拿治疗  
焦虑不安揉揉少冲穴  
捶脚后跟止腹泻

第二章 食物是最好的医药

健脾养胃“莲藕”药膳  
熬夜时喝杯果蔬汁  
牛奶二米粥助睡眠  
回医治病食疗方  
萝卜汁治偏头痛  
视力不好吃点黄花菜  
进补后腹胀喝点萝卜汤  
清火喝点“五汁饮”  
多喝大麦茶能祛痔  
常嚼芡实补肾固精  
松子仁食疗方  
熬夜后的调养  
失眠宜喝茯苓大枣粥  
春节饮食调养五招

<<家庭自疗实用宝典>>

蜂蜜白萝卜治咳嗽、痰多  
简易保健法  
劳累时吃点醋  
吃掉“年关焦虑症”  
豆浆让我肠胃好  
腊八醋防病养生  
山药治贫血  
治低血压药膳  
“花花蛋”养颜又美容  
防治感冒的药茶  
黑木耳茶的保健作用  
土豆汁治便秘  
枸杞怎么吃更保健  
补虚祛寒湿可食“木瓜鸡”  
花生吃出健康  
冬食猪蹄赛熊掌  
红糖养生方  
自己开方  
大枣治病  
主食是“天然消化药”  
忌口能治病  
轻微血稠“木耳汤”帮忙  
高粱治疗消化不良  
胃不好吃醪糟鸡蛋  
双玉粳米粥稳定血糖  
核桃能治病  
驱虫后喝点酸奶  
久咳，吃点红焖羊肉  
秋季吃蜜不吃姜  
茶水炖鸡蛋治好了我的咳嗽  
饮食防治痔疮  
秋季茶疗方  
王勃用豆豉发汗  
常补抗衰酶健康又长寿  
秋补该补啥  
西红柿蛋汤能减少心梗概率  
大枣山楂治好气管炎  
老丝瓜治咽喉炎  
茭白祛斑除结石  
巧用香菜治病  
醋泡核桃 健胃消食  
春天食疗护嗓方  
坚持吃大枣少脱发  
养肝药膳  
小米的药效作用  
人体修复食谱  
改善便秘多食杂粮

<<家庭自疗实用宝典>>

增强记忆力的食物

水果食疗歌

姜为良药亦养生

酱油的功效

生食蔬菜可祛病

夏季养生药膳

吃生冬瓜除内热

莴苣解口苦

防肝癌多吃“三笋”

甜玉米助睡眠

经前期综合征试试药膳

荷叶鸭梨汁防热中风

玉竹茶护心脏

常见疾病的自我调理

桑拿天如何拒湿疹

生姜乌枣治疗慢性病

食物中的“顺气丸”

孩子头发黄吃些什么

罗家英的抗癌秘方

萝卜食疗方

跟着名医学食疗

腹胀怎么办

睡前喝醋水防失眠

醋的药用价值

王宜的饮食小偏方

过敏者如何食补

常吃葱人轻松

当归生姜羊肉汤防冻疮

蜂蜜红枣浓茶治咽喉痛

补气血，用经典方

杏仁煨梨抗病毒

黑发粥治白头发

醋泡杏仁治好“老慢支”

润肺止咳杏仁方

山药粉粥养脾胃

厨房里的止咳药

枸杞芽治老年贫血

香蕉或可缓解花粉过敏症状

陈醋泡冰糖治咳嗽

茶叶水煮大蒜治腹泻

小儿慢性咳嗽食疗方

皮肤瘙痒食疗方

巧用菠菜治痔疮

香蕉炖冰糖止咳有奇效

番茄红素治男性不育

糖姜止晕车

自制水果药酒

<<家庭自疗实用宝典>>

第三章 一看就懂的家用中药疗法

趁着冬天调体质  
女性亚健康试试中药调理  
要护肝用杞菊  
养好血不怕冷  
三七治心绞痛  
常做“腿浴”防“老寒腿”  
早期老年痴呆应多泡脚  
我用茜草抗血栓防中风  
贴膏药准备工作很重要  
土家族特色药方  
养心安神佳品—侧柏  
健脾安神食茯苓  
甘草不能泡茶喝  
常喝黄芪水有力气  
五味子粥治心悸  
补气首选黄芪和山药  
自当“医生”治口苦  
黄芪泡茶治腿抽筋  
丹参山楂治好我的冠心病  
陈皮水防过敏性鼻炎复发  
中药茶饮治失眠

第四章 从生活中来的小窍门

核桃仁鸡蛋治哮喘  
入秋别忘“降浊升清”  
新奇有效的家庭自我疗法  
热敷治疗常见眼病  
我用五练稳血压  
刮痧也治病  
摇走胃肠病  
鼻炎最好天天洗鼻  
冠心病患者，试试“静神”调心法  
巧止打嗝  
菊花枕健身疗疾  
健康小窍门  
硼砂盐水去头屑  
烤萝卜皮疗冻疮  
生活中的小窍门  
醋蒜治疗鼻炎  
蒜头冰糖水防感冒  
丝绸烧灰治冻疮  
醪糟汁治足皲裂  
自疗皮肤瘙痒  
艺术家护嗓小窍门  
医生点评偏方  
生姜擦头皮治脱发  
用醋漱口治好口腔溃疡

<<家庭自疗实用宝典>>

不吃止痛药的“止痛”良方  
皮肤发痒可佩戴琥珀  
嗓子疼掐掐指尖  
香菇泡茶减掉“将军肚”  
他戒掉了30年的烟瘾  
远离白内障的十个好办法  
红豆杉有助睡眠  
壮族日常防病习俗  
皮肤敏感者别抹鲜芦荟汁  
我的去屑小秘方  
仙人掌治脓疮疮  
莴笋叶治上火牙痛  
自治打鼾  
7种菜根能祛病  
自治灰指甲  
两招防治脱肛  
心脏病发作时，咳嗽自救  
芦荟治好我的牙根尖周炎  
下跪可以锻炼胃经  
我用姜醋降血脂  
减少老年斑自制方

## <<家庭自疗实用宝典>>

### 章节摘录

版权页：插图：血液受到了污染，就会变得黏黏糊糊，流动也不顺畅。

血液出于自我防卫的本能，会尽其所能使其恢复到干净、流动畅通的正常状态。

这样，杂质就会被分离出来，聚积到血管内侧，这时，血管内部就会变得狭窄，失去弹性、变得脆弱易破裂，从而发生卒中、心脏病等。

气血不通有信号中医讲气血在经络中运行，如果经络不通畅，血气不和，就会产生疾病。

比如很多人会经常觉得身体某部位酸、麻、胀、痛，这都是经络气血不通的信号，它是在提醒你，你身体的某个部位经络被杂质、污染物、瘀血等堵塞了。

中医有很多方法，如按摩、艾灸、刮痧、拔罐等都是直接作用于人的体表，尤其是刮痧、拔罐，不但作用于肌肤，还可以出痧的形式，将瘀阻在络脉的杂质、污染物、瘀血等排出来，以达到净化血液的作用。

因此，提倡大家随身携带一个刮痧板，没事就在身体上刮刮，也不用非得出痧，如果感觉哪条经脉、哪个穴位出现酸、麻、胀、痛的感觉，就要重点刮拭，随时打通经络，防病又治病。

找到病灶点普通人通过刮痧、拔罐就可以找到病灶点。

只要一刮一拔，哪里出痧，哪里不出痧，出什么颜色的痧，就可以看出问题所在。

痧一般根据三种情况来判断：1.看得见。

观察出痧后皮肤的颜色，如果出痧后皮肤的颜色是鲜红色，表示正常；如果出痧后皮肤的颜色是紫红、紫黑、甚至几乎是黑色，就表示不正常。

颜色越深，表明经络瘀阻时间越长、情况越严重。

2.摸得着。

用手指在出痧的部位触摸，常能摸到皮下有硬节，形状各不相同，有的形如黄豆粒样，有的形如蚕豆样，有的形如硬币样，有的甚至是一块很大的硬节；有些是单个散在出现，有的是连成一片出现。

## <<家庭自疗实用宝典>>

### 编辑推荐

《家庭自疗实用宝典》：张仲景：冬食猪蹄赛熊掌。

鲁兆麟：夏季上火按摩手脚去火点。

李跃华：失眠可常喝茯苓大枣粥。

沈雁英：皮肤痒，每天吃两个梨。

高京宏：蹲马步可缓解动脉硬化闭塞。

李连生：熬夜时可用菊花、百合与葡萄干泡水饮用。

一本既全面又经济的自疗工具书，一本全景式破解自疗秘密的保健手册。

按摩肚子可治胃病慢性胃炎和消化性溃疡是初冬季节易复发的疾病。

每天进行腹部的自我按摩可治胃病。

劳累时吃点醋一个不常活动的人，劳动或运动后，会出现肌肉酸痛的现象。

如果在运动后吃点醋，或在烹调食物时加些醋，就不会出现肌肉酸痛的情况。

陈皮水防过敏性鼻炎复发冬春季是过敏性疾病的高发季节。

单味中药陈皮具有抗过敏的作用，可以预防鼻炎复发所致的鼻痒、流鼻涕等。

大枣山楂治好气管炎大枣、白糖、山楂1公斤放在盆里，加少量水，然后蒸两个小时左右。

蒸熟后晾凉，每日早晨空腹吃五六个大枣和五六个山楂，晚上临睡前再各吃五六个，吃到“九九八十一天”。

芦荟治好我的牙根尖周炎取生长2年以上的鲜芦荟叶，将其洗净、切段，去掉刺及外皮，将中间的透明胶状物贴敷在患处，与此同时，增加营养，加强体育锻炼，注意休息，保持良好心态。

高抬脚有助心脑血管健康中老年人每天进行两三次抬高双脚的练习，每次5-10分钟，对心脏，头部大有裨益。

取坐、卧姿式都可，将两脚抬高于心脏，就会使全身受益。

2011年，恰逢建党90周年之际，《文摘报》也迎来了它的30岁生日。

30年来，全国各地广大读者给予了《文摘报》大力的支持。

在此，《文摘报》在表示感谢和敬意的同时，为答谢广大读者多年来对《文摘报》的厚爱，我们摘取了近期出版的健康类的文章，推出了新书《家庭自疗实用宝典》以飨读者。

<<家庭自疗实用宝典>>

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>