

图书基本信息

书名：<<自然疗法强身体-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129681

10位ISBN编号：7534129680

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：董雷

页数：188

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

当处于现代生活中的我们感受到激素，化学药品等非自然的物质带给人类生命种种危害的时候，我们才终于明白，真正的健康只能来自于自然。

自然疗法使我们不再对药物的不良反应担惊受怕，也免去了我们上医院就治检查的繁琐。

在千千万万种疗法中，本书只选取了那些最传统的、流传最广泛的治疗方法。

这些方法，已经过几千年的实践检验，是医家和病家都一致认可的简单易用而又确定有效的疗法。

我们选择的自然疗法虽然数量不多，却一定经典！

不过，我们要提醒你，自然疗法不是万能药，一定要在经过系统体检，明确诊断的前提下，才能自行运用，希望自然疗法能够包治百病的想法是不切实际的。

书籍目录

一 自然疗法，神奇功效 自然疗法带给你自然的健康 自然疗法增强人体免疫力二 自己动手，健康长久 自我按摩增强免疫力 搓脚也能强身吗 为什么刮痧有好处 在家自己拔火罐 常捏耳朵有利健康 经常捏手好处多 健身球——为什么这么多人爱你三 享受生活，保健疗伤 钓鱼为什么能治病 蜜蜂能给我们带来什么 为什么“笑一笑，十年少” 水能治病，你知道吗 多听音乐好处多 日光浴——天然的理疗 梳头其实有学问四 推捏按拿，帮你治病 怎样不吃药治胃病 冬病夏治效果好 怎样战胜腰酸背痛 失眠了，我该怎么办 怎样才能告别便秘 尿路结石如何按摩 治疗哮喘如何按摩 如何按摩防感冒 如何按摩治疗糖尿病

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>