

<<你不可不知的100种简易疗法>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种简易疗法>>

13位ISBN编号：9787534566202

10位ISBN编号：7534566207

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：金小晶 编

页数：198

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>

## <<你不可不知的100种简易疗法>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

## <<你不可不知的100种简易疗法>>

### 内容概要

100对消化病的简易疗法，是经过临床验证行之有效的方法，是战胜疾病的法宝。

## <<你不可不知的100种简易疗法>>

### 书籍目录

腹痛1. 汤药疗法2. 丸散疗法3. 艾灸疗法4. 食物疗法5. 刮痧疗法腹泻6. 药膳疗法7. 按摩配合艾灸疗法8. 足疗法9. 刮痧配合叩刺疗法10. 推拿疗法反流性食管炎11. 汤药疗法12. 药散疗法13. 药粥疗法14. 饮食疗法15. 药茶疗法16. 涂擦疗法17. 穴位疗法食管癌18. 汤药疗法19. 丸药疗法20. 药酒疗法21. 药散疗法22. 饮食疗法胃炎23. 饮食疗法24. 穴位疗法25. 推拿按摩疗法26. 外敷疗法27. 药茶疗法28. 汤药疗法消化性溃疡29. 食物疗法30. 丸散疗法31. 经络疗法32. 艾灸疗法33. 按摩疗法胃癌34. 汤药疗法35. 敷脐疗法36. 体针疗法37. 饮食疗法复发性口腔溃疡38. 汤药疗法39. 饮食疗法40. 穴位敷贴疗法41. 代茶疗法42. 针灸疗法43. 含漱与外治疗法溃疡性结肠炎44. 饮食疗法45. 汤药疗法46. 丸散疗法47. 艾灸疗法48. 灌肠疗法肠癌49. 汤药疗法50. 灌肠疗法51. 饮食疗法52. 药散疗法神经性厌食53. 汤药疗法54. 药膳、饮食疗法肠易激综合征55. 汤药疗法56. 丸散疗法57. 药粥疗法58. 天灸疗法59. 穴位综合疗法60. 心理疗法便秘61. 汤药疗法62. 药茶和药膳疗法63. 第二掌骨侧全息针治疗法64. 敷脐疗法65. 按摩配合运动疗法66. 耳压配合走罐疗法67. 朝夕疗法脂肪肝68. 药茶疗法69. 食物疗法70. 耳针疗法71. 穴位按摩疗法肝硬化72. 食物疗法73. 药茶疗法74. 药粥疗法75. 按摩疗法76. 音乐疗法功能性消化不良77. 汤药疗法78. 丸散疗法79. 食物疗法80. 经络疗法81. 艾灸疗法慢性胆囊炎82. 经络疗法83. 汤药疗法84. 药茶疗法85. 食物疗法86. 能性呕吐86. 汤药疗法87. 丸散疗法88. 药粥疗法89. 姜汁、药酒疗法90. 敷贴疗法91. 穴位按摩疗法(小儿呕吐)口腔异味92. 药茶疗法93. 食物疗法94. 汤药疗法95. “清脏腑火”食疗法96. 穴敷疗法97. 蔬菜疗法98. 瓜果疗法99. 偏方疗法100. 中药嚼服法

## <<你不可不知的100种简易疗法>>

### 章节摘录

插图：本疗法有宣通气血、发汗解表、疏筋活络、调理脾胃等功效，而五脏之俞穴皆分布于背部，刮治后可使脏腑秽浊之气通达于外，促使周身气流畅通，逐邪外出。

根据现代医学分析，本疗法首先是作用于神经系统，借助神经末梢的传导以加强人体的防御机能。

其次可作用于循环系统，使血液回流加快，循环增强；淋巴液的循环加快；新陈代谢旺盛。

据研究证明，本疗法还有明显的退热镇痛作用。

准备原料：木鱼石刮痧板或牛角刮痧板。

瓷碗、瓷酒盅、瓷汤匙、嫩竹片、玻璃棍、铜钱、小蚌壳等，选取边缘光滑而没有破损的即可。

头发：取长头发，揉成一团，蘸香油使用。

另准备小碗或酒盅一只，盛少许植物油或清水。

治疗体位：取侧卧或俯卧位，或伏坐于椅背上，以患者舒适为度。

露他一手：施术者用右手拿取操作工具，蘸植物油或清水后，先从第七颈椎起，沿着督脉由上而下刮至第五腰椎，然后从第一胸椎旁开沿肋间向外侧轻轻斜刮，反复刮动，逐渐加重。

刮时要沿同一方向，力量要均匀，采用腕力，一般刮10~20次，以出现紫红色斑点或斑块为度。

留个心眼：刮痧治疗时应注意保暖，刮痧后30分钟内忌洗凉水澡。

前一次刮痧部位的痧斑未退之前，不宜在原处再次刮拭出痧。

再次刮痧时间需间隔3~6天，以皮肤上痧退为标准。

刮痧出痧后最好饮一杯温开水（最好为淡糖盐水），并休息15-20分钟。

<<你不可不知的100种简易疗法>>

编辑推荐

《你不可不知的100种简易疗法:消化病(第2辑.畅销特惠版)》：百味丛书

<<你不可不知的100种简易疗法>>

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>