

<<自己是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<自己是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787535641571

10位ISBN编号：7535641571

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：翟翎，刘佳 著

页数：453

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>

## <<自己是最好的医生>>

### 内容概要

随着现代社会的飞速发展，人们的生活水平有了很大提高，但过分讲究卫生、舒适，使人们接触病原体的机会减少，抵抗力下降；工作压力大、起居不规律，使很多人处于亚健康状态；交通便捷，也使疾病的扩散机会增大……人类的疾病谱发生了结构性变化，人们饱受疾病的困扰，现代医学的局限性也日渐凸显。

中国传统医学有着独特的功效和魅力，在某些方面可以弥补现代生物医学的缺陷和不足。而作为其重要组成部分的中医保健疗法，更是符合现阶段“保护生态，回归自然”的要求。鉴于此，翟翎、刘佳精心编写了《自己是最好的医生》。

《自己是最好的医生》希望能让更多的读者了解到中医保健疗法，并利用这些疗法进行自我保健和对症治疗。

## <<自己是最好的医生>>

### 书籍目录

绪论中医自我保健疗法自我保健疗法的优点中医自我保健疗法的基本方法第1章 刮痧消百病8种常用的刮痧手法刮痧消病的7个步骤刮痧疗法的8个人体部位刮痧的注意事项刮痧调理28种常见病中暑贫血慢性肾炎泌尿系感染泌尿系结石头痛晕动病失眠单纯性肥胖症颈椎病落枕肩周炎慢性腰痛腰椎间盘突出症痔疮乳腺增生痛经闭经慢性盆腔炎前列腺疾病早泄遗精阳痿麦粒肿慢性鼻炎鼻出血牙痛痤疮.....  
第2章 拔罐消百病第3章 手疗消百病第4章 足疗消百病第5章 穴位按摩消百病

## <<自己是最好的医生>>

### 章节摘录

**安全有效** 一般药物治疗往往会产生一定的副作用，特别是需要长期服用某种药物的患者往往会因此产生很多顾虑，以致影响情绪和疗效。

而中医保健疗法强调的是辨证施治，它可以根据不同患者的情况灵活选择按摩方法，是一种安全可靠的疗法。

当然，中医保健疗法并非能百病全消，它也具有一定的适应证范围。

不在适应证范围内的患者，绝对禁止使用。

**方便简捷** 只要学会常用的各种手法，在家中便可自行实施。

现代人的时间观念越来越强，即使是用在调理疾病上，也会斤斤计较时间的得失。

中医保健特色疗法，让人们省去了按时按量吃药的麻烦，免除了每天跑医院的舟车劳顿之苦，相较于其他治疗方法而言，可以说更加简捷和方便。

<<自己是最好的医生>>

编辑推荐

《自己是最好的医生》100余种常见病的自我调理方法，5种最好的自我保健疗法。

<<自己是最好的医生>>

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>