

<<四季半身浴>>

图书基本信息

书名：<<四季半身浴>>

13位ISBN编号：9787200064339

10位ISBN编号：7200064335

出版时间：2006-8

出版时间：北京出版社

作者：半身浴爱好者协会

页数：117

译者：徐红日

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>

<<四季半身浴>>

内容概要

如果你是一个十分关注健康的人，那么你一定不会对20多年前开始流行起来的半身浴疗法感到陌生。

我们为什么要再次提起半身浴呢？

更准确地说，我们为什么要密切关注包括半身浴在内的许许多多的自然保健方法呢？

众所周知，随着包括饮食习惯在内的人们生活方式的全面西化，我们的健康受到了很大的影响。

所谓西化了的生活方式，就是指来自快速发展的现代文明社会的生活方式。

而目前，这种西化了的生活方式对我们日常生活的影响正日益强烈，长此以往，将会对我们的生命健康造成无法挽回的后果。

因此，作为医疗保健工作者，我们感到前所未有的压力，提倡健康的生活方式，普及简单易行的养生保健方法，我们责无旁贷。

每天或一周进行三四次半身浴，不仅能够享受沐浴带来的快乐，还能获得健康，延年益寿，我们何乐而不为！

<<四季半身浴>>

书籍目录

Chapter1 为什么叫它半身浴1.半身浴始于日本为什么叫做半身浴半身浴由来已久2.半身浴是包治百病的秘诀吗正确认识半身浴是正确进行半身浴的前提“不足”的预防和治疗3.半身浴在国际上的应用半身浴在日本、中国、荷兰头寒足热4.体温的不均衡为什么中暑了身体还会发凉冻伤与体温的不均衡5.什么叫做寒气寒气是指体内的冷气吗活人的身体是温暖的，死人的身体是寒冷的寒气是体温的不均衡造成的心理因素也可以使体内产生寒气6.寒气能导致血液循环障碍寒气会使血管收缩寒气会导致血液流动障碍7.消除寒气，就可以使身体健康起来寒气多在下半身聚集洗半身浴就像烤红薯洗半身浴，无论是谁都会出汗Chapter 2 半身浴应该这样洗1.泡到什么部位泡到剑突下，两手应露存浴池外2.掌握好时间和温度温度应调至37 ~ 39 不宜用滚烫的水进行半身浴到底应该洗多长时间不适合你的洗浴方式3.洗半身浴，身体状况就会如此改变当然会出汗晚上洗半身浴可以获得很好的睡眠半身浴可以防治多种疾病4.不宜进行半身浴的一些情况进餐前后请不要进行半身浴剧烈运动前后不宜进行半身浴饮酒之后不宜进行半身浴一些特殊的人不宜进行半身浴5.其他一些细节问题高血压患者也能洗半身浴吗在哪里进行半身浴比较合适一周适合洗几次洗半身浴后为什么会感到头晕洗半身浴后太热能不能脱去外衣洗半身浴太寂寞了怎么办什么作为人浴剂比较好Chapter 3 比半身浴更为简单的足浴1.比半身浴简单的足浴脚踝温水浴法和下肢浴、足浴脚踝温冷浴法应该这样进行2.足浴的同时进行经络按摩，效果会更好进行足浴的同时可以结合经络按摩3.养生防病的多面手——脚踝温冷浴法脚踝温冷浴法不仅仅可以预防感冒Chapter 4 半身浴能给我们带来什么1.半身浴的健康效果刊登在日本《壮快》杂志上的半身浴半身浴的八大健康作用2.半身浴可以治疗很多疾病半身浴究竟有什么好处循环障碍和寒气，半身浴和高血压糖尿病与寒气——半身浴的效果半身浴可预防食道静脉曲张的破裂寒气影响五脏六腑寒气、水分、痛证三者之间的关系可以治疗肩周炎的半身浴腰痛患者的半身浴法要想治愈痔疮，就需要改善肛周血液循环半身浴对子宫肌瘤和痛经也有辅助治疗作用能预防和治愈感冒的半身浴半身浴可以让白发变黑吗Chapter 5 有助于半身浴的食物1.身体会跟着饮食走所有的食物都有阴阳和寒热之分阳性体质和阴性体质的自我判断方法体质与食物的选择2.找到适合自己的食物阴性食物、阳性食物和非阴非阳的平性食物加热能把阴性食物转为阳性食物适合于每一个人的健康食物——平性食物能使身体屯刻热起来的食物Chapter 6 我是这样进行半身浴的1.半身浴是改善血液循环最有效的方法血液循环通畅是健康的起点半身浴和气的流动我做半身浴的方法2.常洗半身浴。让我远离肛肠疾病半身浴、坐浴和痔疮半身浴的目的就是使血液循环通畅我做半身浴的方法3.控制体内水火平衡的半身浴水是最好的医药头要凉足要热我做半身浴的方法4.可以同时刺激多条经络的完美方法水足维持生命的基小物质消除寒气是维持健康的必备条件我做半身浴的方法5.缓解心理压力的好习惯七年前，在前辈的推荐下开始了半身浴恪守原则，长期坚持，就会取得很好的效果6.半身浴可以稳定血压适宜于高血压患者的半身浴

<<四季半身浴>>

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>