

<<图解常见病手疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解常见病手疗法>>

13位ISBN编号：9787504849342

10位ISBN编号：7504849340

出版时间：2006-8

出版时间：农村读物出版社

作者：漆浩

页数：94

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>

<<图解常见病手疗法>>

内容概要

手疗是近年来深受大众欢迎的家庭保健疗法。

它不用打针，不用吃药，以手指的运动、按摩、点穴、手操、敷贴手穴等方式给人体以良性刺激，起着调节五脏六腑、十二经脉，全身365个穴位的重要作用。

它是传统导引按摩、点穴、针灸理论的发扬和创新。

它既可以预防各类疾病的产生，又可有以治疗心脑血管病，关节病，内、外、妇、儿等十几类共计200余种的病证，是简便价廉的重要保健手段。

《图解常见病手疗法》从家庭自我预防的角度出发，结合现代人生活的特点，系统地介绍了儿童、成人的各类健手操和近200种手部点穴、按摩及刺激方法。

前者用以训练儿童大脑水平，开发儿童的潜能和智力，促进儿童思维语言发育。

其成人的健脑手操更能活血通经，改善体内血液循环状况，预防中老年高血压、中风、脑痴呆、脑软化等症，同时还有保持和活跃体能，强壮体格，增加记忆力和平衡能力的重要作用。

<<图解常见病手疗法>>

书籍目录

出版说明前言第一章 常见的手操训练方法 一、儿童健脑手操 (一)1~3岁儿童的数数手操 (二)4~8岁儿童的影子玩偶手操 (三)5~6岁儿童的锤子、剪刀、布游戏 (四)7~8岁儿童的折火柴游戏 (五)3~10岁儿童的捉中指游戏 (六)9~10岁儿童的平衡感练习手操 (七)7~10岁儿童做的“一个”打“四个”游戏 (八)7~10岁儿童做橡皮圈手操 (九)7~10岁儿童做夹手操 (十)7~10岁儿童的抽火柴游戏 (十一)7~10岁儿童的接抛硬币 二、成人健脑手操 (一)呼吸手操 (二)老年抗衰手操 (三)妇女健身手操 (四)缠指手操 (五)旋指操 (六)对指练手操 (七)叉手操 (八)对抗手操 (九)盘手操 (十)运动手操 (十一)手指屈伸操 (十二)双手平衡操 (十三)猜拳手操 (十四)浴手操 (十五)手部瑜伽操 (十六)掰手操 (十七)呼吸手操 (十八)导引手操 (十九)刺激手操 (二十)武术手操 (二十一)搓手操 (二十二)站桩手操 (二十三)其他手操 第二章 常见病的手部按摩法 一、咳嗽多痰 二、胸闷胸痛 三、大肠虚泻 四、腹胀 五、心痛证 六、心虚证 七、心烦证 八、小便热痛证 九、耳聋耳鸣 十、昏厥 十一、精神分裂症 十二、胸闷气短 十三、肺结核 十四、便秘 十五、失眠 十六、肠炎 十七、精神失常 十八、水肿 十九、偏头痛 二十、关节痛 二十一、痔疮 二十二、思虑过度 二十三、五更泻 二十四、哮喘发作 二十五、筋骨疼痛 二十六、上肢疼痛 二十七、手臂疼痛 二十八、出血 二十九、呕吐 三十、指关节挫伤 三十一、小儿遗尿 三十二、脉管炎 三十三、牙龈肿痛 三十四、小儿疳积 三十五、小儿肾炎 三十六、小儿先天不足 三十七、小儿感冒 三十八、小儿惊风 三十九、小儿疖肿 四十、小儿夜啼 四十一、小儿慢惊风 四十二、小儿烦躁 四十三、小儿虚汗 四十四、小儿目赤 四十五、小儿佝偻病 四十六、妇女不孕 四十七、手腕无力 四十八、心绞痛 四十九、重症肌无力 五十、中暑 五十一、指关节外伤 五十二、肘臂疼痛 五十三、小儿便秘 五十四、小儿矢气 五十五、小儿支原体肺炎 五十六、咽喉疼痛 五十七、痛风 五十八、手指扭伤 五十九、呕吐恶心 六十、肥胖 六十一、小儿肠炎 六十二、小儿体弱 第三章 自我健手按摩操 一、关节炎 二、手脚麻木 三、风湿病 四、肩周炎 五、疲劳 六、心悸 七、失眠 八、心绞痛 九、胸痛 十、高血压 十一、风湿性心脏病 十二、胃痛 十三、呕吐 十四、急性胃肠炎 十五、黄疸 十六、遗尿 十七、肾虚阳痿 十八、肾炎 十九、小儿消化不良 二十、小儿惊风 二十一、小儿高热 二十二、痛经 二十三、月经不调 二十四、白带增多 二十五、更年期综合征 第四章 手部自我贴穴疗法 一、胃溃疡 二、肝炎 三、腹泻 四、呕吐 五、上消化道出血 六、腹胀 七、感冒 八、扁桃体炎 九、青光眼 十、牙痛 十一、脉管炎 十二、高血压 十三、贫血 十四、心绞痛 十五、胸膜炎 十六、咳嗽 十七、腰腿痛 十八、脊柱弯曲 十九、头痛 二十、癫痫 二十一、失眠 二十二、闭经 二十三、遗精 二十四、水肿 二十五、肺癌 第五章 缠手保健法 一、基本原理 二、基本缠绕法 三、缠绕治疗法 (一)胃及十二指肠溃疡 (二)胆结石及肝炎 (三)肾炎 (四)肺结核 (五)肾结石 (六)肾虚腰痛 (七)偏头痛 (八)失眠 (九)脑血管意外 (十)心脏病 (十一)高血压 (十二)眩晕 (十三)神经官能症 (十四)尿频 (十五)便秘 第六章 手部自我敷药疗法 一、药用手套治病的机理 二、药用手套举例 三、药护腕疗法 四、药护腕举例 五、药护肘疗法 六、药护肘举例

<<图解常见病手疗法>>

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>