

<<自我疗法与自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<自我疗法与自然疗法>>

13位ISBN编号：9787506331166

10位ISBN编号：7506331160

出版时间：2004-12-01

出版时间：作家出版社

作者：刘岸,鞠颂

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>

<<自我疗法与自然疗法>>

内容概要

自古以来，养生、保健、康复、医疗等多种措施和手段，其最终目的只有一个——健康长寿。中华现代养身之道——自疗术《自我疗法与自然疗法》，是刘岸教授经多年积累，结合现代社会发展之特点，总结出的集自检、自练、自疗为一体，适合于现代人养身、保健、康复之道的纯天然绿色疗法。

本书分别从生态环境、精神调摄、食疗药膳、浴疗法等不同视角，综合性地阐述自疗术在疾病的预防和治疗等方面，诸多鲜为人知的优势，并提示人们如何合理的安排和运用自身与自然界的各种条件，科学地掌握和实施自疗术。

凡欲享受高品质的生活，拥有高水平的健康体态，摆脱“亚健康”的困扰，或患有慢性疾病而久治不愈者，只要耐心阅读，认真学习，准确掌握，持之以恒，定会收到不可估量的神奇功效，请君不妨一读一试。

<<自我疗法与自然疗法>>

书籍目录

第一部分 自我疗法

自我疗法概述

一 综合自疗

二 未病自疗

三 择病自疗

四 自我疗法手法注解

第二部分 自然疗法

自然疗法概述

一 生态疗法

二 精神疗法

.....

<<自我疗法与自然疗法>>

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>