

<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

图书基本信息

书名：<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

13位ISBN编号：9787509116449

10位ISBN编号：7509116449

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王合林 编

页数：213

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>

<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

内容概要

“治未病”思想源于《黄帝内经》，是中医学重要的理论基础。本套丛书在中医治未病理的指导下，针对全身穴位和内脏器官在体表的反射区，进行手法或针法的刺激、治疗，从而实现调理机体平衡，改善人体亚健康状态，在疾病初期将患者治愈的目的。

<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

书籍目录

第一章 概 述一、什么是亚健康二、亚健康的自我诊断三、亚健康的危害性四、亚健康的中医调理五、中医经络脊柱推拿疗法的介绍六、腹针疗法简介第二章 脊柱、腹部经络和穴位的分布一、脊柱经络和穴位分布二、腹部经络和穴位的分布第三章 脊柱和腹部穴位调理绝技一、亚健康状态的日常整体脊柱推拿调理二、头痛三、眩晕四、失眠五、耳鸣、耳聋六、近视七、过敏性鼻炎八、梅核气九、面神经麻痹十、呃逆（打嗝）十一、甲状腺功能亢进十二、癲十三、高血压十四、肩周炎十五、落枕十六、胸椎综合征十七、冠心病十八、胃脘疼痛十九、胆石症二十、糖尿病二十一、尿潴留二十二、慢性腰肌劳损二十三、便秘二十四、腹泻二十五、男性性功能障碍二十六、月经不调、不孕症二十七、痛经二十八、颈椎病（颈肩背痛）二十九、腰椎间盘突出症（腰腿疼痛）三十、心律失常三十一、低血压三十二、神经衰弱

<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

章节摘录

第一章 概述 一、什么是亚健康 “亚健康 (Sub-healthy)”，又称“慢性疲劳综合征”。目前医学界尚没有明确定义，多指机体处于健康与非健康之间的一种综合征，因此，“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“第三状态”。

要了解亚健康，首先要了解健康的真正含义。

世界卫生组织 (WHO) 已经提出了新的健康标准“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

由此，健康的含义应包括以下10条标准。

1. 具有充沛的精力，能从容下迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。
3. 善于休息，眨眼状况良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
6. 体重适当，体态匀称，站立时头，肩位置协调
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睛无充血发炎。
8. 牙齿洁净，无龋病，眼睛无充血发炎。
9. 头发有光泽，无头屑
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻快。

这10条标准，基本体现了健康所包含的三要素，即：躯体健壮、心理状态良好、社会适应能力强

但是如果从机体和精神健康的角度来讲，中有符合了“五快”、“三良好”的标准，才说明人的肌体和心理状况均健康。

“五快”，是一个健康人在机体上的表现。

其中之一是吃得快，“三良好”，是一个健康的人在心理上的表现。

首先表现为具有良好的个性人格，其次是表现为具有良好的处世能力，再次是表现为具有良好的人际关系。

.....

<<躯干部穴位反射区调理绝技>>

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>