

<<养生祛病妙法>>

图书基本信息

书名：<<养生祛病妙法>>

13位ISBN编号：9787537539715

10位ISBN编号：7537539715

出版时间：2010-4

出版时间：河北科学技术出版社

作者：方佳 编

页数：275

字数：212000

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>

## <<养生祛病妙法>>

### 内容概要

本书《养生祛病妙法——浴疗》是《中华自然疗法》丛书的一册，是介绍自然疗法中的佼佼者——洗浴疗法的专辑。

全书共分两大篇：上篇主要讲述一系列的洗浴常识；下篇首先介绍浴疗的种类及浴法，然后又着重专门介绍浴疗中汤液浴（药浴）中的药疗理论和实践，并为读者提供大量疗效显著的方例。

读者通过阅读可对水浴（全身浴和局部浴）及其他自然浴（日光浴、空气浴、森林浴等等）的种种浴法和浴疗，常识有个比较全面的了解；还对汤液浴（药浴）有了完整的认识，并从书中按病所提供的许多实用方例中获取所需，为欲实践本疗法的读者打开一扇方便之门。

<<养生祛病妙法>>

书籍目录

上篇 洗浴 洗浴健身在我国由来已久 牟身；谷(洗澡) 全身浴的洗法概要 全身浴养生又祛病  
病 全身浴应注意的事项 洗淋浴好处多 局部浴(包括半身浴、坐浴、洗头、洗脸、洗手、洗脚)  
半身浴 洗法和功效 中老年宜洗半身浴 男性“小浴”须知 夫妻皆适  
“小浴” 小女孩洗下身莫用肥皂 坐浴 男人坐浴效果佳 用PP水(高锰酸钾液)坐浴疗法  
老人每日应洗肛 中药坐浴疗病方例.....下篇 浴疗附录

## <<养生祛病妙法>>

### 章节摘录

上篇 洗浴 洗浴健身在我国由来已久 “洗浴”是“洗澡”和“沐浴”的现称。只不过“洗澡”或“沐浴”原泛指“全身浴”，而现称是既包括“全身浴”又包括“局部浴”二者而已。

据考证，殷商甲骨文中就有“沐浴”二字，“沐”指洗头，“浴”指擦洗全身。

《礼记·内则篇》云：“子事父母，五日则燂汤请浴。”

可见，古人很讲究卫生。

经典名著《三国演义》中的刘备，三顾茅庐请诸葛亮之前，曾“斋戒三日，熏沐更衣。”

这说明，在古代“沐浴”还是诚恳、郑重地对他人尊敬的一种礼仪表示。

人的皮肤每天被外界的灰尘、污物和微生物等所污染，加上身体分泌的皮脂、汗液及坏死的上皮，组成皮肤上的污垢。

所以人们应该经常洗澡。

据考证，我国从商代起，人们已经有了良好的卫生习惯，当时人们已有洗脸、洗手、洗脚、泡澡等行

为。据称，“浴”字的甲骨文，就是人在盆中洗澡的形象。

洗浴，既能清洁卫生，又能强身健体。

据统计，热天洗浴一次，可消除皮肤上数千万到2亿个微生物，从而增强了皮肤的抵抗力。

洗浴作为一种简便的健身术，经常被收载在养生健体书中。

有学者认为，洗澡的最大作用之一就是消除疲劳。

例如，打完球洗个澡，这是“金不换”的消除疲劳法。

<<养生祛病妙法>>

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>