

<<水疗法>>

图书基本信息

书名：<<水疗法>>

13位ISBN编号：9787538866001

10位ISBN编号：7538866000

出版时间：2011-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：黄明达，李贞则 主编

页数：209

字数：78000

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>

<<水疗法>>

内容概要

水在人体中的重要作用往往最易被忽视，人们只有在口渴难耐时才会想起饮水，随着渴意的消失，人们对水的作用的认识似乎也就不复存在。

现代人由于生活节奏的加快，不仅从食物中摄取了大量的化学添加剂，空气质量的日益恶化也使人体吸收了更多的有害物质；人体的新陈代谢也会产生废物，淤积在体内形成毒素。

及时排除体内的有害毒素，才能保证身体的健康。

黄明达编著的《水疗法》中提到的运用水疗法来防病排毒的健康理念，减少传统药物或手术医病对身体的伤害，以自然疗法为主线，帮助人们建立正确的健康观，具有极强的可操作性。

<<水疗法>>

书籍目录

第一章 水养生：知性于水很重要

人体中的水

水平衡：从体内水的流失和来源把脉

“脱水”是百病之源

慢性缺水等于“慢性服毒”

附一：民间治常见病——感冒沐足验方

第二章 水养命：健康，要有自己的活水地盘

喝健康水滋养好身体

酸性体质和弱碱性水

饮用水中的健康经

解渴饮料的健康攻略

强身饮品里的养命真经

餐桌上的豆浆、啤酒与红酒

附二：民间治常见病——咳嗽沐足验方

附三：民间治常见病——哮喘沐足验方

第三章 水养人：喝出健康身体来

健康喝水的禁忌

水和盐的调剂

晨起喝水

空腹饮水

喝水要因人而异

老年人喝水

孕妇和婴幼儿喝水

学生喝水

运动中人体的补水

喝水：男女有别

胖人喝水

旅途喝水有学问

腹泻补水

沐浴、空调、喝咖啡时也应补水

附四：民间治常见病——胃痛沐足验方

附五：民间治常见病——腹痛沐足验方

第四章 水疗法：浴水浴身好健康

水疗养颜：内补和外补

中医水浴疗法养生

水疗法的特征和缺点

洗澡可治病

洗澡可消除疲劳

冷水养生疗法

水疗蒸汽浴养生

水疗养生中的醋浴

盐水浴水疗养生

酒浴水疗养颜

茶浴健康养颜法

美颜养生中的药浴

<<水疗法>>

温泉水疗养生

水疗浸浴养颜瘦身法

沐浴养颜又养生的其他种类

附六：民间治常见病——泄泻沐足验方

附七：民间治常见病——便秘沐足验方

第五章 水治病：清肠与排毒一样都不能少

水疗清肠排毒养颜

水疗烧伤养护

宝宝泡泡浴水疗

肌肉损伤患者的水疗恢复

脊髓损伤患者的水疗

SPA水疗时尚运动

女性幸福水疗禅语

俏夫俏妻水疗鲜活俏生活

附八：民间治常见病——眩晕沐足验方

附九：民间治常见病——头痛沐足验方

附十：民间治常见病——失眠的沐足验方

<<水疗法>>

编辑推荐

黄明达编著的《水疗法》作为水养生疗法的生活常识读物，从水常态结合不同的身体情形，旨在全面展现适合大众健康“水土”所养的对症疗法，在身体健康“水土”之水的命题中阐述正确的水养生理念，并结合有关身体健康情境，突出实用与对应性方法。

<<水疗法>>

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>