

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

13位ISBN编号：9787543943889

10位ISBN编号：7543943883

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：周春祥 编

页数：269

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>

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

前言

21世纪是一个大健康时代。

人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为习惯。

人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力。

早在1938年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。

抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

内容概要

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？

如何作一个聪明的病人？

除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。

健康的钥匙就掌握在自己的手中。

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

作者简介

周春祥，中医学博士，药学及中医内科学双博士后。

现为南京中医药大学教授、博士生导师，伤寒金匱教研室主任。

先后主持国家级、省部级课题十余项，其中“药浴治疗慢性肾脏病技术操作规范化研究” (课题编号：2008BA1538068)为国家科技部。

“十一五”科技支撑项目在研课题。

主

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

书籍目录

药浴总论 一、药浴的概念、起源及发展 二、药浴疗法的特色及作用机制 药浴疗法的特色 药浴疗法的作用机制 三、药浴的分类和方法 全身浴 局部浴 四、影响药浴疗效的因素 辨证、辨病选药 药物加工 药浴器具与水温 五、药浴应掌握的几项原则 六、养生保健药浴 促进睡眠 降脂减肥 养颜乌发 增强免疫力 润肤止痒 缓解疲劳 促进消化 改善循环药浴有效病证及验方 一、内科病验方 感冒 咳嗽 哮喘 头痛 眩晕 中风 癫狂 汗证 呕吐 胃痛 腹痛 泄泻 痢疾 便秘 胁痛 腹胀 水肿 癃闭 血证 腰痛 痹证 淋证 二、外科病验方 疮疥 疔疮 痈疽 无名肿毒 乳痈 褥疮 丹毒 脱疽 臁疮 痔疮 疝气 尿石症 冻疮 烧伤 三、妇科病验方 痛经 闭经 带下病 妊娠水肿 缺乳 产后阴门不闭 崩漏 子宫脱垂 宫颈炎 乳头皲裂 外阴白色病损 不孕症 盆腔炎 阴痒 四、儿科病验方 小儿感冒 小儿发热 小儿麻疹 小儿水痘 小儿疳腮 小儿惊风 新生儿胎黄 小儿厌食症 小儿积滞 小儿疳积 小儿腹泻 小儿白秃疮 小儿湿疹 新生儿硬皮症 小儿口角流涎 小儿疝气 小儿阴茎包皮炎 小儿鞘膜积液 小儿钩虫病 小儿蛲虫病 小儿麻痹症 五、骨科病验方 骨折 跌打损伤 关节脱位 骨质增生 外伤出血 落枕 颈椎病 肩周炎 网球肘 腱鞘炎 急性腰扭伤 膝关节损伤 膝关节骨性关节炎 踝关节扭伤 足跟痛 六、皮肤病验方 痱子 风疹 湿疹 荨麻疹 带状疱疹 疥疮 黄水疮 牛皮癣 体癣和股癣 头癣 手足癣 接触性皮炎 脂溢性皮炎 神经性皮炎 药物性皮炎 夏季皮炎 虫咬性皮炎 寻常疣 扁平疣 尖锐湿疣 白屑风 白癜风 鱼鳞病 硬皮病 脚湿气 七、男科病验方 遗精 早泄 阳痿 阳强 阳缩 阴肿 阴茎龟头包皮炎 阴囊阴茎象皮肿 阴囊湿疹 阴囊血肿 睾丸鞘膜积液 子痛 精子缺乏症 前列腺炎 前列腺肥大 八、五官科病验方 睑缘炎 急性结膜炎 沙眼 睑腺炎 眼痒 泪囊炎 唇风 慢性咽炎 口腔溃疡 牙痛 鼻衄 慢性鼻炎 过敏性鼻炎

<<药浴养生-绿色养生自然疗法>>

章节摘录

局部浴是指身体的某一部位浸泡在药液中或频繁地接触药液进行浴洗的一种方法。根据接触的方式或部位不同，又分为头面浴、目浴、手足浴、坐浴、半身浴等。

1.头面浴主要是将煎好的中药浴液倒入已消毒好的脸盆中，待浴液温度适宜，再进行沐发、洗头、洗面。

该浴法在面部皮肤美容及护发美发方面具有显著疗效，同时对头面部疾病也有较好的治疗作用。其注意事项为：沐发洗面时要注意避风寒，沐洗完毕应及时擦干头面部。

2.目浴是将煎剂滤过后浣洗眼部。

洗眼时，可用消毒纱布或棉球蘸药液，不断淋洗眼部；也可用消毒碗具装药液半杯，先俯首，使碗与眼窝缘紧贴，然后仰首，并频频眨眼。

眼浴每日进行2-3次，每次20分钟。

临床上往往是先熏后洗，这种方法除药物直接作用于眼部，达到疏通经络、消肿止痒等效果外，还会通过药液的温热作用，使眼部气血流畅。

使用该法时要注意药液温度不宜过高，以免烫伤，且药液必须过滤，以免药渣进入眼内，同时纱布、棉球及手指必须消毒。

当眼眶有充血、出血等情况时，忌用本法。

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>