第一图书网, tushu007.com

<<小疗法大健康>>

图书基本信息

书名：<<小疗法大健康>>

13位ISBN编号：9787546334004

10位ISBN编号：7546334004

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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

内容概要

中医学是我国一门独特的医学体系，几千年来是人们预防、治疗疾病，保健、康复的重要方法，也是中国传统文化的重要组成部分。
随着社会的进步、现代医学的发展，中医学仍然有着不可取代的重要地位，人们在生病后也愿意去中医院、服用中药、运用中医疗法来治疗常见疾病。
本书针对不同病症，配有简单易懂的疗法操作图，图文并茂、简单易学、操作方便，让你在家中就可以轻松治疗常见病。

<<小疗法大健康>>

书籍目录

【序言】用对小疗法　换来大健康阅读导航第一章　中医疗法的基础知识　什么是中医　阴阳、五行是中医的根基　五脏六腑决定人体的健康　精、气、血、津液是人体的精华　经络穴位是中医的灵魂　人为什么会生病　远离致病的因素　望闻问切诊断病症　病症的辨证论治第二章　专家教你常用中医疗法　一看就懂的按摩疗法　实用的家庭刮痧疗法　轻松拔去病痛的拔罐疗法　安全简便的贴敷疗法　简单易行的艾灸疗法　疗效可靠的针灸疗法　没有副作用的耳压疗法　最常应用的足疗法　健康自然的饮食疗法第三章　常见小病痛的中医疗法　头痛　失眠　近视　牙痛　脂肪肝　皮肤瘙痒　缺铁性贫血　便秘第四章　内科疾病的中医疗法　感冒　急性支气管炎　慢性支气管炎　肺炎　肺结核　黄疸　肝硬化　肝癌　胃炎　肾炎　尿路结石　高血压　低血压　冠心病　心绞痛　糖尿病　痛风　乙脑　病毒性肝炎　伤寒　痢疾第五章　外科疾病的中医疗法　痈　丹毒　败血症　乳腺炎　乳腺增生　湿疹　荨麻疹　手足癣　皮炎　痤疮　斑秃　胆结石　胆囊炎　风湿　类风湿性关节炎　痔疮第六章　神经系统疾病的中医疗法　脑出血　脑血栓　脑动脉硬化　癫痫　重症肌无力　坐骨神经痛第七章　妇科疾病的中医疗法　痛经　月经不调　阴道炎　盆腔炎　子宫脱垂　子宫肌瘤　子宫内膜异位　更年期综合征　闭经　带下第八章　男科疾病的中医疗法　阳痿　早泄　遗精　前列腺炎　前列腺增生　男性不育第九章　五官科疾病的中医疗法　中耳炎　沙眼　青光眼　白内障　慢性鼻炎　慢性咽喉炎　美尼尔氏综合征　扁桃体炎　口腔溃疡第十章　儿科疾病的中医疗法　小儿咳嗽　小儿腹泻　小儿厌食　小儿夜啼　小儿遗尿　小儿便秘　小儿疳积附录一　人体十二经络附录二　中医疗法常用特效穴位

章节摘录

用对小疗法换来大健康从古至今，健康长寿都是人们追求的目标，但是随着社会压力的增大、生活节奏加快、环境污染加剧，人们受到越来越多的致病因素的威胁，即使是加以防护，还是难免会患上一些小病痛。
这些生活中的小病痛、常见病运用一些简单、实用的中医小疗法就可以轻松缓解病痛。
中医学是我国一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病、保健、康复的重要方法，也是中国传统文化的重要组成部分。
随着社会的进步、现代医学的发展，中医学仍然具有着不可取代的重要地位，人们在生病后也愿意去中医院、服用中药、运用中医疗法来治疗常见疾病。
常见的中医疗法有按摩、刮痧、拔罐、贴敷、艾灸、针灸、耳压、足疗、食疗等，中医疗法具有简单易行、疗效显著、无创伤、无痛、无副作用、安全可靠、治疗范围广泛等特点。
按摩疗法就是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上，使用肢体活动来防治疾病的一种方法。
刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质刮拭经络穴位使营卫之气得到充分发挥，局部微循环得到改善，从而达到祛邪扶正、舒筋活络、驱风散寒的一种疗法。
拔罐疗法，又称“火罐气”“吸筒疗法”等，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。
贴敷疗法是把药物研成细末，制成丸、膏、散等药剂贴敷在病症对应的穴位或者是阿是穴上，通过药物对穴位的刺激或是药物本身的药理作用，来达到恢复人体健康或治疗疾病的一种方法。
艾灸疗法是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。
它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的作用。
针灸疗法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病。
耳压疗法是以毫针、皮内针、艾灸、激光照射等器具，通过对耳廓穴位的刺激以防治疾病的一种方法。
足疗是在人的足部进行没有损伤的各种良性刺激，达到防病、治病的目的。
食疗就是利用食物来影响身体各方面的功能，使其获得健康或者达到治病、防病的一种方法。
本书遵循中医学的理法方药，选取日常生活中人们容易患上的常见病，对疾病的病因病机、诊断依据、预防、治疗方法进行了系统的论述，还收集了简便易行、疗效明显的中医疗法，给大众在去医院、打针吃药的同时多了一种选择。
在对疾病的论述中，编者力求做到符合中医的学术术语的规范，同时兼顾用通俗的语言来表达中医理论，我们希望读者通过阅读本书就可以轻松解决家庭常见病。
本书分为十章，前两章主要介绍中医的基础知识和九种安全可靠、疗效明显的中医疗法，第三章教你运用中医疗法解决生活中的常见小病痛，第五章到第十章重点介绍内科、外科、神经科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的中医疗法，每种病症都选择了最适用的中医疗法，多都是简单易操作、在家即可进行的方法。
本书在对症中医疗法部分不仅清楚地介绍了对症取穴知识，还用图文结合的方式介绍了中医疗法的操作步骤与方法，简明清晰、一看就懂。
另外，本书还运用了图解的编辑方法，把图、文、表有机结合起来，向读者展示中医疗法的过程、步骤，以及对症取穴等，让读者能够一看就会，可以阅读之后即能在家实践操作。
但是由于水平所限，书中难免出现疏漏与不当之处，希望广大读者能够批评指正。

媒体关注与评论

健康，人生最大的财富，拥有健康就拥有了一切。
没有健康，就等于失去了人生参赛权。
如同高楼需要基础的支撑一样，人们的奋斗也需要有力而持久的支撑。
没有健康的支撑，一切奋斗便是无本之水，无木之椽。
——《前沿讲座》首席健康专家赵鸿明　　人最幸福的，就是健康的活着。
因为健康，我们才能享受日照，感受阳光；因为健康，我们才能分担忧愁，共享欢乐；因为健康，我们才能感受爱情，感恩生活。
健康的心态，健康的体魄，健康的思想，健康的举止，成就健康的自己。
——中央电视台《健康之路》主讲嘉宾刘长信
在日常生活中，我们往往会听到类似这样的话:健康是人类一切财富中最为宝贵的财富这句话听起来简洁明了，但要真正明白它的内在深意，却是往往要到白了须眉，蓦然回首，或是重病缠身，翻然思过，才检讨，才悔恨，在青春年少时或是在体魄强健时，没能珍惜和爱护这一人生最为宝贵的财富。
——北京电视台《养生堂》主讲嘉宾王鸿谟

编辑推荐

《小疗法大健康》推荐：操作简单、即学即会，轻松疗愈常见病的中医疗法按摩疗法：历经千年证明的穴位按摩，按一按，立竿见影刮痧疗法：有病治病、无病强身，有百利而无一害的中医对症足疗：即能保健又能治病，让休闲与健康自成一体艾灸疗法：深入挖掘致病原因，找对方法，对症施灸操作简单教你在最短的时间内轻松账务常见病实用疗法内容全面刮痧+针灸+足疗+拔罐+贴敷……

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