

<<轻松解决常见病>>

图书基本信息

书名：<<轻松解决常见病>>

13位ISBN编号：9787547003282

10位ISBN编号：7547003281

出版时间：2009-10

出版时间：万卷

作者：崔钟雷 编

页数：228

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>

<<轻松解决常见病>>

前言

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活亦如此，紧张的工作，忙碌的奔波，我们常常觉得琐事缠身，烦恼不断，无暇发现、感受生活的美好。

生活的美千姿百态、绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，精心安排，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富，感受到一种从容之美。

为此，我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》、《优质美女圣经》这五本书。

其中《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招1500例》这四本书，包罗了生活中的方方面面，有营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等内容，从居家过日子的各种实用的小窍门，到容易被人们忽略的各种生活细节，以及对家庭各种常见病的防治，内容详尽，讲解清晰，实用方便，让您一书在手轻松应对各种生活难题。

而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完美的美丽讯息，让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会，每一次掩卷便是一次精神的满足，而每一次改变都是一次梦想的实现。

<<轻松解决常见病>>

内容概要

每个人从呱呱坠地开始，就注定了和衣、食、住、行打一辈子的交道，提高生活品质是每个人的生活追求。

但生活中总会有一些疾病在困扰着我们，生病并不可怕，可怕的是不注意预防疾病。

在现实生活中，很多大的疾患，均是由小病或小症候发展而来的。

俗话说：三分治，七分养。

家庭的护理对患者及早恢复健康有着极其重要的作用。

《轻松解决常见病》从细处着手，分门别类，让读者了解自己的身体，通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式，改善身体亚健康的状态，从而能够无病一身轻。

<<轻松解决常见病>>

书籍目录

第一章 人体使用手册——身体是我们最大的财富第二章 身体语言密码——了解身体临界状态第三章 不生病的智慧——找准属于自己的保健方式第四章 养生先从经络开始——利用祖传秘籍第五章 求医不如求己——健身运动荟萃第六章 健康快车无权限——你是自己最好的医生第七章 食物是最好的药——吃出健康

第一章 人体使用手册——身体是我们最大的财富体温昼夜节律性别年龄体力活动与情绪
 气血气能生血气能行血气能摄血血为气母脾胃心肺四肢、手足上肢保健下肢保健第二章 身体语言密码——了解身体临界状态观察头发脱发的原因观察舌头观察唇色观察脸色观察指甲观察双手观察尿液从尿量看病情从尿色看病情从尿痛、尿频、尿急上看病情从脸上的痘痘看健康观察眼睛第三章 不生病的智慧——找准属于自己的保健方式男性的保健方式保持良好习惯控制体重的增长适度运动善于管理自己的情绪中年男性要养性女性的保健方式日常保健老年人的保健方式睡眠充足饮食合理勤喝水多锻炼儿童的保健方式合理锻炼好处多让宝宝爱吃饭保证睡眠质量不同群体的营养需求脑力劳动者体力劳动者电脑工作者采矿工作者三餐搭配因人而异儿童的早餐青少年的早餐中年人的早餐老年人的早餐四季饮食与养生春季夏季秋季冬季第四章 养生先从经络开始——利用社会秘籍人体经络与脏器的关系手臂内侧手臂外侧腿的外侧腿的内侧人体经络的划分依据人体经络运行受时辰影响十二经络分布及主治疾病手少阴心经手厥阴心包经手太阴肺经手太阳小肠经手少阳三焦经手阳明大肠经足少阴肾经足厥阴肝经足太阴脾经足太阳膀胱经足少阳胆经足阳明胃经不能忽略的按摩原则治病求本扶正祛邪调整阴阳因时、因地、因人制宜手足按摩有益健康手部按摩与健康的关系左右手反射区足部按摩为何能治病健身足部穴位图解弄清按摩在健康中的位置第五章 求医不如求己——健身运动荟萃第六章 健康快车无权限——你是自己最好的医生第七章 食物是最好的药——吃出健康

<<轻松解决常见病>>

章节摘录

插图：通过研究气与血的关系发现，气是血液生成和运行的动力，血则是气的物质基础和载体。气的主要功能是推动、温煦，血的主要功能是营养、滋润，所以血到之处，气必到，气到之处，血未必随。

气和血无论在生理上还是病理上，都是互相滋生，互相联系，互相影响的。

气能生血血液的物质基础是精，而要把精转化为血，则需要以气为动力。

气盛，化血的功能便会自强而血充；气虚，化血的功能便会自弱而血亏。

所以，气虚通常会进一步导致血虚，多表现为心悸气短，头晕乏力，面色不华等气血两虚的病症。

气能行血中医理论认为，“气为血帅”，“气行则血行”。

血液的顺畅运行，主要依赖于心气的推动，肝气的疏泄，肺气的敷布。

如果气产生功能障碍，则会出现气滞或气虚，通常会引起血行不利，甚至可能导致血淤。

所以临床治疗血淤症时，经常在活血化瘀的药中加入行气导滞的药品，只有这样才能取得较好的疗效。

如果是由气虚导致血淤之症，治疗时则必须以补气为主，再以活血化瘀的药物配合。

<<轻松解决常见病>>

编辑推荐

《轻松解决常见病》：陪您享受生命中的点滴快乐，贴心打造最健康的生活图书常见疾病 提早预防细
处着手 分门别类读懂身体 疏通经络调理身体 健康无忧

<<轻松解决常见病>>

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>