第一图书网, tushu007.com

<<常见病的居家疗法>>

图书基本信息

书名：<<常见病的居家疗法>>

13位ISBN编号：9787548404538

10位ISBN编号：7548404530

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

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

为了帮助读者朋友们在家作好保健，远离病痛的困扰，结合中医学和西方医学的知识，我们编写了《图解特效经络按摩》、《常见病的居
家疗法》和《中老年健康管理手册》三本书。

研究表明，中医药学保健知识应对现代快节奏生活带来的一系列疾病有独到的效果，并且具有简单、方便、不受场合时间的限制，在家
中即可轻松快捷地施行。
《图解特效经络按摩》借助清晰准确的经络图，以通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了治疗与预防各种常见病的按摩方法，更与现代生活相结合，增添了具有美容活肤、丰胸减肥、排毒养生等功效的特色按摩疗法。

《常见病的居家疗法》可以帮助读者朋友们更好地了解自己的身体，从日常生活的方方面面入手，针对不同的年龄群体，提出了科学可
行的保健方案和饮食养生方法，并介绍了多种常见病的居家防治措施，让读者朋友做到治病不求人。

结合传统中医学的养生理论和现代医学的保健方法，《中老年健康管理手册》从日常起居、休闲运动、感情变化等细节，提出切实可行
的养生之道。
罗列出各种中老年常见疾病的防治方法、日常饮食注意事项、外出运动的防护、生理和心理变化等内容，方便中老年读者朋友
或者是家中有老年人的读者朋友查阅。

健康是一个人一生中最大的一笔财富，希望我们编写的这三本书能够给读者朋友们管理这笔财富提供一个科学的参考。

第一图书网, tushu007.com

<<常见病的居家疗法>>

书籍目录

第一章 解密身体语言——读懂我们的身体密码
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
血为气之母
脾胃
心肺
四肢、手足
上肢保健
下肢保健
观察头发
观察舌头
观察唇色
观察脸色
观察眼睛
观察指甲
观察双手
观察脸上的痘痘
第二章 了解身体结构——身体系统的调节功能
第三章 健康量身定做——找准自己的保健方式
第四章 人体经络按摩——适宜养生的祖传秘籍
第五章 求医不如求己——强身健体的日常运动
第六章 常见病症防治——你是自己最好的医生

第一图书网, tushu007.com

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