

<<健康百疗>>

图书基本信息

书名：<<健康百疗>>

13位ISBN编号：9787802225367

10位ISBN编号：7802225361

出版时间：2008-5

出版时间：中国华侨

作者：杨文阁

页数：267

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>

## &lt;&lt;健康百疗&gt;&gt;

## 内容概要

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量。

怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们普遍关注和追求的。

所以，“有什么别有病，没什么别没钱”这句话几乎成了当今社会的一句口头禅。

赚钱似乎要比不生病来得容易。

只要你肯努力，钱不愁赚不来，可人都是吃五谷杂粮的，病痛才是防不胜防。

于是我们开始渐渐明白，在生活中要学会科学平衡饮食、积极调整心态，并懂得采用合理的健身方法和生活方式。

但是，更多时候，身体生病与否并不是我们自己能够控制的，很多人在事业上雄心勃勃、坚持奋斗，可在疾病面前却变得六神无主、整日忧心。

再于是，人们因此去健身，去吃各种保健食品，服各种昂贵的药物，最后把宝贵的生命交给医生，一切显得那么顺理成章，又那么无可奈何。

病痛并不十分可怕，只要你改变对待疾病固有的观念，再稍稍学习一些简单方便的养生保健及治疗常见疾病的自疗方法，完全可以轻装上阵，不再为疾病而烦忧。

《健康百疗》一书为您提供各种自疗手段的基本知识及操作方法，帮助您轻松自如地减轻疲劳和病痛。

书中为您介绍足疗、手疗、水疗、芳香疗法、刮痧、拔罐、按摩、指压、茶疗和瑜伽等等在生活中可以自己进行的方便简洁的自疗方法，加上配以清晰明了的图片讲解，具有很强的可操作性和有效性。

只要您能正确地运用书中介绍的各种方法，在一定程度上将可达到防病健身的目的。

## &lt;&lt;健康百疗&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 足疗篇 帮你认识足疗 什么是足疗？

足疗的历史 足疗为什么能祛病？

足疗的功效 给自己和家人足疗，需要注意什么？

从反射区疼痛判断你的健康 足浴的养生之道 轻松足浴的方法 家庭足浴，你要注意啥？

哪些人不宜足浴？

第二章 手疗篇 一起认识手疗 做手疗需要啥？

教你认手掌上的穴位 给自己手疗的按摩手法 双手动一动，疾病去无踪 观手指能查病 从指甲辨病症 观掌纹也看病 手疗祛病法第三章 水疗篇 身、心、灵三位合一的水疗SPA 水疗的历史 渊源 SPA的分类及适宜人群 水疗的养生法和N个注意 N种SPA方式，你选哪个？

自己动手做水疗 正确沐浴谁知道 洗出来的健康美丽第四章 芳香疗法篇 “芳香”的神奇世界

一起认识芳香精油 怎样选择和保存好精油？

精油使用安全守则 芳香祛病的秘密 芳香按摩的完美享受 香熏养生法 芳香敷用法 芳香茶饮法第五章 刮痧疗法篇 认识刮痧 刮痧祛病的原理 小刮板大功效 家庭刮痧前的准备工作 怎样给家人刮痧？

刮痧的体位与部位 知道自己适宜刮痧吗？

不同痧象说明啥？

刮痧疗法须注意 刮痧的祛病治疗方 刮痧的美容养生方第六章 拔罐疗法篇 小罐子大天地 历史上的拔罐疗法 拔罐能祛病，原因在哪里？

拔罐知识你知多少 真空拔火罐常用手法 你会给家人拔火罐吗？

给自己和家人拔罐，你要注意什么？

拔罐疗法的反应 你适合用拔罐疗法吗？

拔罐疗法的禁忌 拔罐常用祛病方第七章 按摩疗法篇 按摩疗法知多少 历史上的按摩疗法 按摩疗法祛病保健的秘密 你是否适合用按摩疗法？

按摩需要注意啥？

按摩手法跟我学 保健按摩法 减肥按摩法第八章 指压疗法篇 指压疗法 指压疗法的神奇所在 给家人做指压，需要注意什么？

指压穴位美容方 指压穴位祛病方第九章 瑜伽疗法篇 认识瑜伽 千年瑜伽从头说 瑜伽功效知多少 所有的人都能练瑜伽吗？

瑜伽在家轻松练 跟我学瑜伽基本姿势 上班族瑜伽怎样练？

促进和谐的两性瑜伽 亲子瑜伽 瑜伽饮食试试看第十章 行跑疗法篇 了解你的身体 行跑促进健康的奥秘 怎样让自己学会坚持？

行跑运动的宜与忌 运动前的准备 行跑后的营养补充 科学掌握运动量 行跑中的疼痛 行跑疗法养生良方 行跑疗法祛病良方第十一章 茶疗篇 一起认识茶疗 茶的药用价值 你会选茶吗？

选茶要注意 喝茶有禁忌 你适宜喝茶吗？

茶疗养生方 茶疗祛病方 茶叶应该这样储存第十二章 酒疗篇 酒也可以入药 酒疗历史知多少 手把手教你制药酒 怎样服用药酒？

服用药酒须注意 祛病药酒方 养生药酒方第十三章 粥疗篇 一起认识粥疗 粥疗的历史 粥疗的养生大功效 家庭粥疗怎么做 粥疗的原料与器具 粥疗养生方 粥疗祛病方第十四章 汤疗篇 汤疗的历史 喝汤真的能养生吗？

汤的种类 教你煲出上品汤 汤疗需要准备的器具 煲汤常用食材 煲汤常用中药 养生汤 保健汤 美人汤 儿童汤 滋补汤第十五章 脐疗篇 贴肚脐也能治病 脐疗的历史 脐疗怎样帮你治病？

教你脐疗用药 进行脐疗的注意事项 脐疗治疗常见病偏方 脐疗养生方第十六章 其他疗法篇 森田心理疗法 普拉提疗法 迷人腰部自造法 气功疗法 阳光疗法 森林疗法 时间疗法 色彩疗法 泥疗法 沙疗法 鱼疗法 音乐疗法 顺势疗法 催眠疗法 喜怒哀乐皆疗法





## <<健康百疗>>

### 编辑推荐

《健康百疗:做自己的家庭保健师》为您介绍足疗、手疗、水疗、芳香疗法、刮痧、拔罐、按摩、指压、茶疗和瑜伽等等在生活中可以自己进行的方便简洁的自疗方法，相信《健康百疗:做自己的家庭保健师》必将成为每个家庭都梦想拥有的、随叫随到的贴心家庭保健医师。

俗话说：“有什么别有病，没什么别没钱。

”人都是吃五谷杂粮的，每天都在繁华的都市里奔波忙碌，在巨大的生活压力和没有规律的生活习惯陪伴下，“不生病”只能是一种美好的愿望。

于是，当病痛来袭时，我们能做的就是做好准备，以全力对抗它。

《健康百疗——做自己的家庭保健师》为您介绍足疗、手疗、水疗、芳香疗法、刮痧、拔罐、按摩、指压、茶疗和瑜伽等等在生活中可以自己进行的方便简洁的自疗方法，相信《健康百疗:做自己的家庭保健师》必将成为每个家庭都梦想拥有的、随叫随到的贴心家庭保健医师。

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>