

<<关注细节赢得健康>>

图书基本信息

书名：<<关注细节赢得健康>>

13位ISBN编号：9787807534082

10位ISBN编号：7807534087

出版时间：2010-3

出版地点：哈尔滨

作者：崔钟雷 编

页数：108

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>

## <<关注细节赢得健康>>

### 前言

作为中华民族传统文化中的瑰宝，养生保健是一个内容十分丰富的领域。

几千年来，古人针对养生保健进行了大量的精辟论述，并通过实践积累了许多宝贵经验，有些甚至成为造福全人类的重要宝藏。

古语云：“上医治未病。

”在日益提倡科学的今天，这句话已经成为人们理性对待生活的一种标志和态度。

其实，健康是一辈子的事情。

一个人从出生到青少年，从壮年到老年，都应该使自己保持健康的身心，唯有如此方能感悟健康生命的本质。

怀着这样美好的愿望，我们专门编写了《图解手足简易按摩》、《图解头耳简易按摩》、《图解特效穴位按摩》、《食物的搭配法则》、《关注细节赢得健康》、《老爸老妈的健康管理手册》这6本书

。这些书中，有些书为读者提供科学、实用、系统的按摩保健知识，帮您在居家和休闲的时光中轻松将疾病消灭在萌芽状态；有些为读者详细分析了各种食物，旨在让读者在吃得营养的同时吃得健康；还有些可以成为中老年读者健康养生的良师益友，为老年人的健康养生打造最完备的方案。

## 内容概要

按摩作为中医外部疗法的精华部分。历来为人称道。

本书将“按摩”这个大概念细分到手足的部分，不但内容详细，而且配图精美准确，每个A可以利用上下班、休闲、就寝前等小块儿的时间来进行自我按摩，达到祛病健身的目的。

按摩时如果能找到正确的穴位，可以达到事半功倍的效果。本书对人体各个重要的穴位作了详细的介绍和讲解，旨在帮助读者快速、准确地找到治病保健的穴位，从而改善身体不适和治疗疾病。

在治疗某种疾病的同时，本书除了可以帮读者弄清引起疾病的原因外，还可以帮读者了解这种病对其他疾病的影响，从整体上考虑按摩时应用的穴位和反射区。

书籍目录

第一章 手部按摩基本知识 一、认识手部按摩 二、藏在手纹中的秘密 1 手指的主要纹线  
 2 手掌的主要纹线 三、利用指甲形态诊病 1 正甲 2 短甲 3 长甲 4 圆甲  
 5 卵甲 6 窄甲 7 阔甲 8 方甲 9 梯甲 10 三角甲 11 嵌甲 12 纵  
 沟甲 13 凸甲 14 凹甲 15 横沟甲 16 勺甲 17 软薄甲 18 剥甲 19  
 黑线甲 20 白斑甲 21 红斑甲 22 花斑甲 23 串珠甲 24 偏月甲 25 缺月  
 甲 26 筒状甲 27 纵裂甲 28 代甲 29 柴糠甲 30 报伤甲 四、手部按摩的常  
 用手法和技巧 1 手部按摩的常用手法 2 手部按摩的技巧第二章 足部按摩基本知识 一、  
 解密足部按摩的流行密码 1 足部按摩受欢迎的原因 2 足部保健手段 二、观察足部形状可  
 知病 1 看脚型能知自身健康 2 观察脚趾能知身体变化 三、留心脚掌的变化 1 脚心、  
 脚后跟出现异常 2 脚踝出现异常 四、足部按摩的常用手法与技巧 1 足部按摩常用的方法  
 2 掌握揉脚的技巧第三章 手足按摩巧治病 高血压 手部按摩 足部按摩 高脂血症  
 手部按摩 足部按摩 糖尿病 手部按摩 足部按摩 冠心病 手部按摩 足部按摩  
 颈椎病 手部按摩 足部按摩 腰椎间盘突出症 手部按摩 足部按摩 肩周炎 手部  
 按摩 足部按摩 肥胖症 手部按摩 足部按摩 咳喘病 手部按摩 足部按摩 鼻炎  
 手部按摩 足部按摩 咽喉炎 手部按摩 足部按摩 胃肠炎 手部按摩 足部按摩  
 耳鸣耳聋 手部按摩 足部按摩 失眠症 手部按摩 足部按摩 近视 手部按摩 足  
 部按摩 阳痿 手部按摩 足部按摩 早泄 手部按摩 足部按摩 遗精 手部按摩  
 足部按摩 前列腺疾病 手部按摩 足部按摩 更年期综合征 手部按摩 足部按摩 痛经  
 手部按摩 足部按摩 月经不调 手部按摩 足部按摩 闭经 手部按摩 足部按摩

章节摘录

插图：给居室消毒对家居的清洁卫生无疑是有益的。

但是，现在市面上有许多不同种类的消毒剂，在购买时应该认真选择，因为选错消毒剂也会危害人体健康。

清洁时使用消毒剂是为了消灭居室内的有害菌。

但是，这些消毒剂不仅会杀死有害的微生物，同时也会杀死有益的微生物，导致空气中生命力强的有害微生物还会有再生的可能，损害人体健康。

长期大量使用消毒剂、杀菌剂会使有害微生物产生抗药性，使灭菌效果大大降低。

在我们生活、生产的过程中，药剂的使用越来越多，这已成为新的污染源，新的有害微生物严重威胁着人类的身体健康。

比如过氧化氢会严重损伤人体皮肤黏膜，易导致支气管炎、肺炎等，如使用不当溅入眼中还会导致疼痛、畏光等症状。

人们夏季常用的室内杀虫剂、蚊香等，其中含有苯，苯可以引起再生障碍性贫血，甚至引发白血病。

蚊香燃烧后微粒直径很小，可从人体的呼吸道进入支气管及肺泡。

蚊香燃烧后还会产生铅、镉、铬等重金属，这些物质对人体也有一定危害。

<<关注细节赢得健康>>

编辑推荐

《关注细节赢得健康》：关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。

<<关注细节赢得健康>>

#### 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>