

<<日常保健祛病妙法>>

图书基本信息

书名：<<日常保健祛病妙法>>

13位ISBN编号：9787509140963

10位ISBN编号：750914096X

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：王士才//兰水中

页数：195

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>

## <<日常保健祛病妙法>>

### 前言

前言 “有什么别有病”“身体是革命的本钱”，这些人们经常挂在嘴边的俗语，表明了人们对健康充满的无限向往。

可是，人吃五谷杂粮，哪能不生病呢？

无论是外感六淫、内伤七情，还是天地失衡，大自然发怒，瘟疫泛滥，人这一辈子，总有这样那样的不适，总会遭遇大大小小的病。

健康是人生的无价之宝，人人需要健康，人人渴望长寿。

在当今太平盛世，绝大多数人都无法拒绝健康长寿，除非他自己不想拥有和珍惜，比如他嗜毒成瘾、烟酒无度的不良生活方式等，但像我们这样经历过生活苦难的中老年人，有足够理由珍惜今天的生活，我们无法拒绝健康长寿！

宇宙无限，生命有限。

我们来到这个世界上，生命对谁都只有一次，没有来生，没有转世，没有轮回，多么弥足珍贵的生命啊！

生命值得珍视，因为人生最宝贵的东西是生命，因为它属于我们只有一次。

人生如白驹过隙，生命又是那么短促，生命的四分之一是在我们还不懂得它以前就过去了，而最后的四分之一，又是在许多人已经不能充分享受生活的时光中度过的。

.....

## <<日常保健祛病妙法>>

### 内容概要

本书作者参考古今医学文献，结合自己丰富的实践经验和深刻感悟，详细介绍了日常保健祛病的基本知识和具体方法。

全书共六章，包括健康祛病新观念、现代保健养生法、中医保健祛病法、饮食保健养生法、心理调适保健法和25种常见病症防治法。

内容科学实用，方法简便易行，阐述言简意赅，对广大群众，特别是中老年人和亚健康者的日常养生保健，具有很好的指导性和实用性。

## &lt;&lt;日常保健祛病妙法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康祛病新观念 一、健康掌握在自己手中 二、健康是人生的最大财富 三、不要死于无知 四、防治未病 一本万利 五、认清疾病的本质 六、提高人体的自愈潜能是保健祛病的根本 第二章 现代保健养生妙法 一、保持科学的生活方式是健康的根本措施 二、抗自由基防病延年的2大妙招 三、调节免疫功能保健祛病的3项措施 四、运动保健抗衰老的5个妙法 五、养生抗衰老的11个法宝 六、最新防癌的10个妙招 第三章 中医保健祛病妙法 一、固护阳气养生的7个妙招 二、祛湿邪养生的3个法宝 三、增温祛寒的6项措施 四、补气血保健的2大妙方 五、健脾胃养生保健的5项措施 六、补肾保健祛病的8个要诀 七、补气化瘀防病抗衰老的4种方法 八、排毒养生的6个妙招 九、阴阳平衡健康一生 十、养生从“根”做起——泡脚 十一、顺应生物节律——中医养生秘方 第四章 饮食保健养生妙法 一、膳食平衡健康一生 二、管好嘴活百岁 三、食物有五性体质相对应 四、酸碱平衡 百病不生 五、限食是中医不老的秘方 六、老而不衰的黄芪枸杞鹿茸酒 七、防病抗衰老食物大揭秘 第五章 心理调适保健妙法 一、获得幸福的6个妙方 二、发掘快乐的7个妙招 三、保持好心态的8个妙计 四、保持心理平衡13法 五、减轻心理压力的22项措施 六、心灵排毒8法 七、不生气的10个妙招 第六章 常见病症防治妙法 一、治疗感冒的10个妙招 二、治疗头痛20法 三、治疗咳嗽12法 四、缓解失眠的23个良方 五、战胜便秘的12个妙招 六、高血压治疗保健的16个妙法 七、冠心病治疗保健12法 八、糖尿病治疗保健16法 九、降低血脂的15个良方 十、痛风患者治疗调养16大攻略 十一、慢性胃炎治疗调养18个妙招 十二、慢性支气管炎治疗调养12法 十三、急性腹泻治疗调养10妙法 十四、脱发治疗调养16个良方 十五、治疗慢性咽炎15招 十六、治疗过敏性鼻炎16妙招 十七、治疗鼻出血的15个妙方 十八、治疗口臭17个良方 十九、应对口腔溃疡14妙招 二十、贫血治疗保养13法 二十一、肩周炎治疗保养的10个良方 二十二、骨关节炎治疗保养的10个妙招 二十三、腰肌劳损治疗保养的11个妙法 二十四、治疗小儿遗尿的10个妙方 二十五、治疗小儿厌食的10个妙招

## <<日常保健祛病妙法>>

### 章节摘录

第一章 健康祛病新观念 影响健康和疾病的因素很多，诸如遗传因素、生活环境、社会制度、生活方式、自我保健意识等。

在客观外在因素相似条件下，健康靠的是发挥个人的主观因素，靠智慧、意志、知识进行自我保健与维护，即采取行之有效的养生之道。

从某种意义上说，人的一辈子便是养生过程。

养生的态度决定着人生过程，有什么样的养生观念便会有什么样的养生方式方法，便会有什么样的人生结局。

人生在世，总要选择一种生活态度，不管你有意无意，选择是必然的。

可以这样说，选择了科学养生，便选择了正确的人生。

古人曰：善悟者善生。

因此，要健康长寿，就要有高质量的生活，首要的是开拓养生智慧，树立健康长寿的正确观念。

一、健康掌握在自己手中 生、老、病、死是生命的自然规律，也是人生过程。

这一过程不能认定是天注定的。

“生命掌握在自己手中”这句话是根据古代思想家有关见解并结合现代科学思想和现实生活实际情况概括出来的。

这句话的意思是说，一个人要想健康长寿，应当靠自己的主观努力，而不依赖“天”的恩赐，不要迷信“上帝”“菩萨”的保佑，实际上就是将生命的主动权掌握在自己手中，而不要怨天尤人，不要推诿到客观因素的影响上。

现实生活中，有些人认定命运是天注定的，认为人的生、老、病、死是“上帝”安排好的。

因此贪图享受，贪求过分快乐，常常通宵达旦地玩，情欲无度地纵欢，酒肉厚味地吃喝。

即使病了、残了，要人侍候，也不觉得是自己的过错，反而怨天尤人，认为是自己的命运不好。

.....

## <<日常保健祛病妙法>>

### 编辑推荐

治病不如防病，求医不如求己，关心家人从健康着手，爱护自己从保健开始。

这本书将告诉您：6个健康新概念，156个保健祛病妙法，25种常见病症的祛病良方。掌握了它们。您就会得到养生保健的许多意外收获。

<<日常保健祛病妙法>>

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>