

<<求医不如求己 大全集>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己 大全集>>

13位ISBN编号：9787511304070

10位ISBN编号：7511304079

出版时间：2010-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：春之霖，焦亮 编著

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>

## <<求医不如求己 大全集>>

### 内容概要

人体自有大药，求医不如求己。

为帮助读者深入一解中医利用人体自愈力祛病延年的神奇智慧，启动人体自愈大药，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《求医不如求己大全集》。

《求医不如求己大全集》取《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全集。

书中的饮食原贝《能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响，降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都能找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种常见疾病不治而愈；家庭常备小药匣，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……本书语言通俗，讲解详细，有非常高的实用价值，其中的自愈方案和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经。

掌握了中医自愈之道，我们每个人都可以成为自己的医生，摆脱疾病，收获健康。

## &lt;&lt;求医不如求己 大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人体自有大药——自愈力是世界上最好的药 第一节 我们每个人身上本来就百药齐全  
 人体是一个最和谐、最自足的系统 身体有问题，自愈力告诉你 蠢人体内的天然药库 免疫系统——人体的“警卫员” 再生愈合系统——人体内部的“医生” 能量供应系统——人体自愈的“发动机” 排毒系统——人体的“废品处理厂” 第二节 别把身体的自愈本能当做疾病对待  
 发烧是身体通过升温杀死入侵细菌 咳嗽其实是在排出体内垃圾 喷嚏：排出身体内部的异物 呕吐，有时候未必是坏事 吃完羊肉串拉肚子是件好事 长大后不再犯哮喘，其实是身体虚了 疼痛：提醒你身体的某个部位坏了 放屁：人生三宝之一 第三节 身体是自己的，要小心呵护 到底是谁干扰了身体的和谐 对待身体要像对待自己的孩子一样 维持好身体的“大环境”，就不怕“坏人”作乱 不治已病治未病——养生胜于治病 保养的终极目的——激发人体的自愈潜能第二章 百病渐消，清福自来——经络是人体自愈的医魂 第一节 人体经络是养生治病的最好捷径 经络医学——中国“第五大发明” 能够决生死、处百病的经络 生病是由于不注意保养经络 认识你身上的经络地图 经络是合格的疾病报警器 我们如何能感觉到经络 经络养生的常用方法 经穴疗法应用必知事项 手足温暖，经络才能畅通 步行，最简单的经络保养法 第二节 心经大药房——护命摄神，百病祛根 正说心经大药 暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙 补心气、养气血，神门最有效 醒脑提神，少冲穴功不可没 第三节 小肠经大药房——主治水液病，手到病除 正说小肠经大药 久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经 精神性阳痿，不妨试试指压肩外腧 第四节 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老 正说肾经大药 敲肾经+热水泡脚，可以缓解骨质增生 养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉” 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药 足癣要除根，离不开肾经和胃经 第五节 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻 正说膀胱经大药 小腿抽筋，点压承山穴即可缓解 时常晕车，敲膈腧穴、吃核桃就能解决 得了心肌炎，按摩心腧穴有疗效： 人流手术后，用肾腧和京门来暖肾 秘补脾气虚，脾腧、足三里最好用 ……第三章 善用全息反射区——修得健康无量佛第四章 五脏六腑是人之本——激发脏腑的自愈功能第五章 吃出免疫力——让我们的身体百病不侵第六章 让身心之渠畅通无阴——养生祛病“通”字诀第七章 心药养生有智慧——万病皆可心药医第八章 顺天而行，趋吉避凶——让生命的每一天都有神医护佑第九章 挖掘人体潜能——让身心一天比一天强壮第十章 疾病靠养不靠治——常见疾病复方自愈调理法第十一章 家有药香，幸福安康——家庭心备小药匣第十二章 好习惯成就好身体——用生活方式开启健康之门第十三章 求医不如求己——每个人都是解救自己的观音

<<求医不如求己 大全集>>

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>