

<<防病治病养生2000例>>

图书基本信息

书名：<<防病治病养生2000例>>

13位ISBN编号：9787802021235

10位ISBN编号：7802021235

出版时间：2005-3-1

出版时间：中国人口出版社

作者：覃群

页数：374

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>

<<防病治病养生2000例>>

内容概要

《防病治病养生2000例》收集来自民间的土、单、偏、验方和一些秘、名方例，经编著成书。这些方例，简单易行，经济实用。

俗语说：小方治大病。

当然，这些方子，读者不宜随便自行使用，需要时应请医生辨证施治，依方加减，在医生指导下使用。

<<防病治病养生2000例>>

书籍目录

第一篇 防病治病(民间偏、验、名方)材料(一)感冒流行性感冒伤风感冒风寒感冒风热感冒咳嗽燥热咳嗽风热咳嗽寒咳嗽百日咳久咳不愈酒后咳嗽老年咳嗽咳喘哮喘支气管哮喘老年哮喘肺炎肺气肿肺脓肿肺结核肺结核咯血止咯血气管炎慢性气管炎支气管炎急性支气管炎慢性支气管炎支气管扩张咯血高烧发热暑热疟疾内科(二)蛔虫蛲虫绦虫钩虫血吸虫病噎膈呃逆疝气肠炎急性肠炎慢性肠炎慢性结肠炎老年性肠梗阻急性阑尾炎便秘老年人便秘急性胃肠炎急性胃炎慢性胃炎萎缩性胃炎胃痛胃下垂胃溃疡胃及十二指肠溃疡腹泻痢疾急性痢疾(菌痢)阿米巴痢疾内科(三)乙肝甲肝肝炎慢性肝炎病毒性肝炎黄疸性肝炎迁延性肝炎黄疸肝硬化肝硬化腹水胆囊炎急性胆囊炎胆道蛔虫肾炎急性肾炎慢性肾炎水肿内科(四)风湿风湿性关节炎类风湿性关节炎坐骨神经痛三叉神经痛面神经痛(炎)神经衰弱失眠精神分裂症癫痫头痛偏头痛顽固性头痛神经性头痛血管性头痛内科(五)高血压高血脂血症低血压贫血再生性障碍贫血脑血栓半身不遂冠心病冠心病心绞痛风湿性心脏病糖尿病外科甲状腺肿甲状腺肿瘤颈淋巴结结核颈椎病软组织挫伤骨折跌打损伤骨质疏松骨质增生腰椎间盘突出骨髓炎骨结核肩周炎足跟痛急性腰扭伤落枕脱肛肛裂急性阑尾炎..... 第二篇 药膳食疗(民间方).....

<<防病治病养生2000例>>

章节摘录

人在晚上熟睡时，大脑皮层受到抑制，皮下中枢神经兴奋提高。

如果早上醒来，立即下床，急于直立或走动，十分危险，特别是高血压和心脏病患者。

因此，每天早上醒来后，不要急于下床，先坐在床上闭目养神，然后在床上做保健操，这时预防心脑血管病和增强各器官功能都有益处。

1.手指梳头。

用双手手指由前额至后脑勺，先左后右，依次梳理，以此增强头部的血液循环，增加脑部血液流量，可预防心脑血管病，发根也能充分得到营养。

2.搓脸。

用双手中指揉两侧鼻翼旁的“迎香穴”10余次，然后双手上行搓到额头，再沿两颊下行搓至额尖汇合。如此反复20次，可促进面部血液循环，可预防感冒。

3.转睛。

睁开双眼转动，先左右，后上下，眼球顺时针转后，又逆时针转，彼此互换，时间1分钟。

4.轻揉耳轮。

用双手手指轻轻揉左右耳至热为止，因耳朵布满穴位，可疏通经络，对耳鸣、目眩、健忘等症，可起到防治之功效。

5.拇指揉鼻。

用双手拇指上下轻揉鼻部，可预防鼻塞流涕，防治感冒。

揉鼻时间1分钟。

6.伸展四肢。

做四肢伸展1分钟，由慢到快。

早上刚醒，血液流动比较缓慢，大部分血液存留四肢过多，通过伸展运动，使血液迅速回流到全身，供给心脑血管系统足够的氧和血，可防急慢性心脑血管疾病，增加四肢关节灵活性。

<<防病治病养生2000例>>

编辑推荐

《防病治病养生2000例》防病治病养生好效果；民间偏方秘方显神奇；药膳食疗足浴保健康；做个家庭医生真幸福。

<<防病治病养生2000例>>

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>