

<<常见病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<常见病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787802455696

10位ISBN编号：7802455693

出版时间：2011-4

出版时间：军事医科

作者：张荣健//李爱民

页数：395

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>

## <<常见病自然疗法>>

### 内容概要

《常见病自然疗法》一书，共分十四章，以科学翔实的内容，切实可行的方法，通俗易懂的语言，着重介绍了各系统上百种疾病的非药物自然疗法，起到确保人们身心健康，增强自我保健意识，提高自我保健能力的目的。

内容丰富、文字浅显、易学易施、可操作性强、实用性强，适合于专业医务人员和各类人员阅读。

## <<常见病自然疗法>>

### 作者简介

张荣健，男，1963年6月出生，江西余干人，1980年11月入伍，1987年7月毕业于第四军医大学航空航天医学系，大学本科，学士学位，现任空军杭州航空医学鉴定训练中心空勤疗养科主任，主任医师。

浙江农林大学旅游与健康管理学院客座教授。

从事航空医学研究27年，擅长各类人群的健康教育、健康促进和维护，系统决策各类疾病的防治。

主张防病治未病，擅长采用整体性系统疗法、无创非药物疗法，使亚健康人群迅速恢复到健康状态，促进神经、免疫、内分泌系统的平衡。

曾多年担任军内多位高级首长的保健医生。

热爱航空医学及保健医学事业。

为空军首批高层次科技人才。

先后担任《中国疗养医学》特约编辑，中华医学会西南航空医学会秘书，南京军区空军职称评审委员会卫生系列评委，军队科学技术进步奖总后勤评审委员会空军后勤专业评审组评委，总后军标评审组评委，南京军区第十届医学科学技术委员会航空医学专业委员会副主任委员。

2005年南京军区联勤部后勤学术研究先进个人，2007年12月被评为南京军区优秀中青年人才。

曾荣立“战地模范卫生工作者”荣誉称号1次，三等功1次。

军区空军优秀共产党员2次，优秀党支部书记1次。

享受南京军区优秀专业技术人员二类岗位津贴，是南京军区211人才工程卫生专业学科带头人培养对象。

获军队医学科学技术进步二等奖1项、三等奖4项、四等奖2项，实用新型专利1项，主编及参编医学著作14部，第一作者发表医学论文100余篇。

李爱民，女，1966年4月出生，安徽全椒人。

1987年7月毕业于第四军医大学航空航天医学系，大学本科，学士学位，现任空军杭州航空医学鉴定训练中心神经内科主任、主任医师。

大学毕业后先后在蚌埠第三人民医院、蚌埠医学院附属医院进修，全军临床医学中青年人才基金班学习（第一军医大学南方医院）。

注重基础知识和理论的学习，具有扎实的专业基础理论知识和临床工作实践经验，熟练掌握国内外疗养医学、老年医学、航空航天医学及相关学科知识和技术的国内外进展及发展动态，并加以应用。

先后主编、副主编7部著作，参编7部著作，发表医学论文40余篇。

参与的“飞行人员健康教育系列研究”、“军事飞行人员健康促进”课题获2004、2006年度军队医学科学技术进步三等奖。

擅长健康教育和整体性综合疗法治疗老年常见疾病和飞行人员航空性疾病，取得了满意的效果。

# <<常见病自然疗法>>

## 书籍目录

### 第一章 绪论

- 第一节 自然疗法概念及特点
- 第二节 自然疗法的起源
- 第三节 自然疗法的种类

### 第二章 常用的自然疗法

- 第一节 日光浴疗法
- 第二节 气候疗法
- 第三节 水疗法
- 第四节 气雾吸入疗法
- 第五节 含漱疗法
- 第六节 蒸气疗法
- 第七节 熏洗疗法
- 第八节 浸洗疗法
- 第九节 冷敷疗法
- 第十节 湿敷法
- 第十一节 洗伤法
- 第十二节 泥沙疗法
- 第十三节 岩洞疗法
- 第十四节 森林浴疗法
- 第十五节 沙浴疗法
- 第十六节 景观疗法
- 第十七节 物理疗法
- 第十八节 针灸疗法
- 第十九节 艾灸疗法
- 第二十节 蜂毒法
- 第二十一节 穴位注射法
- 第二十二节 刺血疗法
- 第二十三节 耳穴压豆法

.....

- 第三章 呼吸系统疾病
- 第四章 消化系统疾病
- 第五章 心血管系统疾病
- 第六章 血液系统疾病
- 第七章 内分泌系统及代谢疾病
- 第八章 神经精神疾病
- 第九章 运动系统疾病
- 第十章 泌尿生殖系统疾病
- 第十一章 营养缺乏病
- 第十二章 眼科、耳鼻咽喉科疾病
- 第十三章 妇科疾病
- 第十四章 皮肤科疾病

## &lt;&lt;常见病自然疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：二、医疗作用 在中国历史上，古人早已十分重视洞穴在人的身心健康中的应用，也积累了丰富的实践经验。

传说，先秦名医扁鹊，曾“隐居岩丘”，以修医术。

唐代大医家孙思邈上山采药，久居天然岩洞（后人称王山真人洞），并以此洞疗疾，养神练体。

据日本丹波元胤《中国医籍考》记载，宣律和尚到孙思邈“石室求救”，并久居岩洞“以民疗疾”。

后来唐朝推崇居住“石室”养生延年，许多古医籍称此为“洞府养生法”。

从北魏以来，由于宣武帝为祈求“斑烂皮肤病”的痊愈，于是人工凿石为洞，后来多到2100个窟龕（今洛阳龙门石窟）。

今尚存“药方洞”遗址。

此后，人工掘坑，求奇山异洞养性疗疾甚多。

当时人们不解其中的科学道理，误认为岩洞具有神功。

应用岩洞静手“内功”，如《少林内功》，菩提达摩则曾于岩洞中“面壁七年”，就是典型的史例。

因为天然岩洞幽静清雅，易于气功人静。

唐代欧阳询《艺文类聚—方术·养生》引《抱朴子》载：“城阴郟险，少时行猎，堕穴冢中，饥饿。冢中先有大龟，数之回转，所向无常，张口吞气，或俯或仰。

俭素亦闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。

”这一偶然模拟动物作导引吐纳，便产生了“岩洞导引法”。

若无天然岩洞，古人则采用人工掘造“土室”，当成岩洞昔“魏王召置土室中闭试之……颜色悦泽，气力自如”便是一例。

由此可见，岩洞还是很好的导引锻炼的场所，更是心理调节的所在。

有的还配合“岩洞音乐”，如《唐书。

方技传》载：“明崇俨以奇自名，高宗召见，甚悦。

试为洞室，使宫人奏乐其中。

”“窟室”就是洞穴式的房子，奏乐其中，能娱悦心志。

只有了解音响结构的建筑者，才能懂得“窟室”可使音乐更为悦耳的道理。

到了明清时代，岩洞疗法更有发展。

《本草纲目·木部》引葛洪《抱朴子》说：“上党赵瞿病痢历年，垂死，其家弃之，医置山穴中”，配合“松脂”等药物治疗，“瞿服百余日，其疮愈，颜色悦，肌肤玉泽。

”所说“医置山穴中”，说明在天然洞穴中设置了病床，而李时珍收录此事，意在推广运用。

岩洞疗法对人体精神情感的良好影响，人们十分重视，尤其是环境优美的洞穴，效果更明显。

岩洞景色，别有洞天，使人心旷神怡，荣辱皆忘，“一旦得游其处，以故目若为之加明，耳若为之加聪，心若为之加爽。

”岩洞对精神、心理有良好的影响，连清代名医徐灵胎之所以聪明过人，人们也认为是因为他久居“石室”之故。

近年来，我国不仅开放天然岩洞供人们游览增兴，还在某些岩洞中设置了病床，供人练体、强身、防病治病及养生保健之用，同时还在某些地区修建人工洞穴，供人居住。

岩洞或洞穴之所以对人产生影响及作用，主要是它的奇幻之景及洞穴幽雅新谧，空气清新的原故。

经常组织人们游览岩洞或定期在洞内居住，对于调节人们的心理平衡，提高健康素质大有裨益。

<<常见病自然疗法>>

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>