第一图书网, tushu007.com

<<求医先查己>>

图书基本信息

书名：<<求医先查己>>

13位ISBN编号：9787806669914

10位ISBN编号：7806669914

出版时间：2008-1

出版时间：广西科技

作者：郭玥 编

页数：230

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

第一图书网, tushu007.com

<<求医先查己>>

内容概要

这是一本堪称中国《当代黄帝内经》的养生宝典，很多人在不经意中用过之后，随着时间的推移，身体上的很多不适和疑难症状都不知不觉地减轻了，免疫力提高了，精神一天比一天好了起来。
所以说，这是一本能从根子上帮助人解决身体问题的书。
　与《求医不如求己》和《求医不如求己2》不同的是，《求医不如求己养生救命大宝典》凝聚了《求医不如求己》和《求医不如求己2》健康养生理念和防病保健方法的全部精华，并增添了中里巴人在多年中医研究和实证基础上总结出来的关于健康养生的创新理论体系。
书中对人一生中每个阶段易出现的众多疾患和疑难杂症提出了简单有效的防治之方，还特意为中老年人、妇女、儿童开出了自我预防和保养之法。
在书中，中里巴人不仅道出了“百病从气生”的病理真谛，更以慈悲之心指出“顺天而行就可改变先天不足、新鲜血液更是杀病的天然法宝、放松和寻求适度的紧张是世界上最好的药、细菌是疾病的结果而不是疾病的原因、疾病在好转时有‘坏’现象、放松是留住青春的灵丹”等养生心经，引导大家皈依健康长寿的极乐和至喜。
　本宝典还专门为您配备了3张国家标准全彩对开人体经络穴位挂图和1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图，以及脱胎于中医治病六法中的“路路通”牛角点穴按摩棒、“路路通”牛角多功能刮痧按摩板、“路路通”牛角按摩车，得心应手，助您最快、最强地激发上天赐予我们人体的自愈潜能，可以说，一书在手，储蓄健康，拥有它，就等于拥有一所家庭医院。
　因为此书，我们的爱和感恩之心有了付出的资本。
　跪谢含辛茹苦的父母，当孩子没有陪侍在你们膝下的时候，愿这份小小的宝典能暂时代替儿女尽一份孝道。
儿女不在你们身边的时光，愿你们头上的白发不再增长，远离疾病的困扰，乐享养生的大自在，不惧年老，不再体衰。
　感谢我生活中的您，理解我，帮助我，和我同气相求、并肩奋斗的良师益友。
一路走来，我们逆境求生，同甘共苦，您援我以手，用心度我，将这份薄礼献给您，愿您身康体健，好运连连！
　感谢生活中所有善良、真诚、心怀正义和悲悯的人，因为他们，我们的生活才充满感动和朝气，把这份年轻健康态礼品送给他们，愿他们一生坚持，平安！
　感谢中里巴人，是他，给了我们这次感恩的机会！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郭玥，副研究员，毕业于哈尔滨医科大学，获医学学士学位；后就读于北京大学，获管理学硕士学位；在中国疾病预防控制中心、中国健康教育协会从事健康教育与健康传播工作。

第一图书网, tushu007.com

<<求医先查己>>

书籍目录

前言第一章 一般健康自查　你的生活健康吗　你离亚健康有多远　了解自己的心脏　精神和身体一样重要　气色是健康的形象标志　脱发与健康　肤色辨健康　季节性皮疹　皮肤干燥　皮肤老化　皮表异常自查　观指甲知健康　口臭　体重反映健康　睡眠障碍　发热　肢体麻木　出汗过多　尿液异常　大便异常　痰液异常　皮肤瘙痒　痒疹　痔疮　抑郁症　焦虑　幻觉　噩梦　疼痛　痛性痉挛第二章 女性健康自查　雌激素水平　乳腺自查　外阴异常　宫颈异常　月经自查　月经过多　停经　阴道分泌物异常　白带异常　血性白带　季节性尿路感染　下腹疼痛　妇科肿瘤　子宫肌瘤　卵巢肿瘤　卵巢早衰　卵巢囊肿　　多囊卵巢综合征　性生活异常　测试排卵的4种方法　怀孕　异位妊娠　孕期异常情况　临产　不孕第三章 男性健康自查　男性乳房肿块　包皮过长　精索静脉曲张　阴茎疼痛　性欲减退　遗精　勃起功能障碍　早泄　射精疼痛　男性不育　隐藏式抑郁症第四章 老人健康自查　老年健康的标志　大脑功能年龄　心理衰老　长寿自查和长寿方法　老年性皮肤瘙痒　消化功能不良　老年性便秘　老年性耳聋　骨质疏松　老年性口腔异常　行走异常　老年白带异常　绝经后阴道出血　前列腺增生　老年性痴呆附录　附录一 帮你读懂身体检查表　附录二 管理家庭小药箱　附录三 日常食物热量与运动消耗热量表

第一图书网, tushu007.com

<<求医先查己>>

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