第一图书网, tushu007.com

<<治病不求人>>

图书基本信息

书名：<<治病不求人>>

13位ISBN编号：9787807539797

10位ISBN编号：7807539798

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：216

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

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。
的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。
而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。
怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。
她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。
因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。
因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。
因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。
罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。
生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。
我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

内容概要

随着现代化生活节奏的日益加快，拥有健康变成了我们最重要的本钱。
健康不仅仅是要治疗疾病，更意味著未病先防。
《治病不求人》从细处着手，分类明确，让读者了解自己的身体，读懂身体的语言密码，通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式，改善身体亚健康的状态，真正帮助读者治病不求人，达到无病一身轻的目的。

<<治病不求人>>

书籍目录

Part 01 解密身体语言——读懂我们的身体密码　体温　昼夜节律　性别　年龄　体力活动与情绪　气血　气能生血　气能行血　气能摄血　血为气母　脾胃　心肺　四肢、手足　上肢保健　下肢保健　观察头发　观察舌头　观察唇色　观察脸色　观察眼睛　观察指甲　观察双手　观察脸上的痘痘Part 02 健康量身定做——找准自己的保健方式　男性的保健方式　保持良好的习惯　控制体重的增长　适度运动　善于管理自己的情绪　中年男性要养性　女性的保健方式　日常保健　老年人的保健方式　睡眠充足　饮食合理　勤喝水　多锻炼　儿童的保健方式　合理锻炼好处多　让宝宝爱吃饭　保证睡眠质量　四季饮食与养生　春季　夏季　秋季　冬季　不同群体的营养需求　学生族　上班族　电脑族　外食族　烟酒族　夜猫族　减肥族　出差族　体力族　方剂养生　什么是方剂　方剂的组成　煎药的注意事项　服用方剂的注意事项　方剂的使用禁忌　方剂的分类　治疗感冒方剂　治疗哮喘方剂　治疗高血压方剂　治疗高脂血症方剂　治疗前列腺病方剂　治疗糖尿病方剂　治疗神经衰弱方剂　治疗咽炎方剂　治疗痛经方剂　治疗阑尾炎方剂Part 03 人体经络按摩——适宜养生的祖传秘籍　人体经络与脏器的关系　手臂内侧　手臂外侧　腿的内侧　腿的外侧　人体经络的划分依据　人体经络运行受时辰影响　十二经络分布及主治疾病　手少阴心经　手厥阴心包经　手太阴肺经　手太阳小肠经　手少阳三焦经　手阳明大肠经　足少阴肾经　足厥阴肝经　足太阴脾经　足太阳膀胱经　足少阳胆经　足阳明胃经　不能忽略的按摩原则　治病求本　扶正祛邪　调整阴阳　因时、因地、因人制宜　手足按摩有益健康　手部按摩与健康的关系　左右手反射区　足部按摩为何能治病健身　足部穴位图解　弄清按摩在健康中的位置Part 04 求医不如求己——强身健体的日常运动　梳头　耳部按摩　叩齿　手操　自我握手　拍击手掌　拍肩　搓腰　扭腰　背部撞墙　倒步走　热水泡脚　泡脚工具及水温　泡脚的时间　泡脚出现的问题　泡脚水中需要加药材吗Part 05 防治常见病症——你是自己最好的医生　内科　胃痛　头痛　眩晕　失眠　疲倦　忧郁　感冒　消化不良　哮喘　便秘　腹泻　晕船、晕车　高血压　糖尿病　肥胖病　外科　颈椎综合征　肩周炎　落枕　腰椎间盘突出　慢性腰肌劳损　慢性风湿性关节炎　五官科　牙痛　耳鸣　咽喉肿痛　鼻塞　眼睛疲劳　两性　贫血　痛经　月经不调　闭经　不孕　性功能障碍　婴幼儿　小儿惊风　小儿夜啼　小儿遗尿　小儿肌性斜颈　小儿疳积　小儿感冒　用药安全Part 06 药补不如食补——食物是我们最好的药

章节摘录

插图：中医理论认为，血液在血管内正常运行而不致溢出，是由于脾气对其统摄的结果。
所谓摄血，是指气（具体指脾气）对血液具有统摄作用。
如果脾气变得虚弱，对血液的统摄作用便会失去，往往会使各种出血症（如衄血、便血、紫斑等）出现，中医称之为“气不摄血”或“脾不统血”。
治疗时必须用补脾益气的方法，使其统摄血液的功能得到恢复，才能达到止血的目的。
中医理论所说的“血为气母”有两种含义：一种是指气存于血液之中而使血液运行，即血以载气：一种是指气的化生要把血作为物质基础。
气存血中，血以载气的同时，不断为气的功能活动提供物质基础，使其得到持续的补充，所以气无法离开血和津液而存在。
气属阳，主动，主煦；血属阴，主静，主濡。
这是气与血在生理功能和属性上的区别。
但两者都源于脾胃化生的肾中精气和水谷精微，在生成、输布（运行）等方面关系密切。

编辑推荐

《治病不求人》：关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

第一图书网, tushu007.com

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