第一图书网, tushu007.com

<<越梳越健康－大众健康养生系列>>

图书基本信息

书名：<<越梳越健康－大众健康养生系列>>

13位ISBN编号：9787501981700

10位ISBN编号：7501981701

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：黄中平

页数：231

字数：200000

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

为求长生不老，始皇泰山求仙，晋人炼丹制药，终成千古笑谈。
在明白了自然规律的不可违背后，健康长寿遂成为人类永恒的追求。
中医认为，养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，进而保持身体的健康和强壮。
本书告诉你，保持精、气、神最好的“处方”就在我们身边！
只要你拥有一把梳子，掌握梳头的“密码”，虽然不能永远不老，却完全能够祛病强身，轻松“梳”出好身体！
你也许会怀疑，日复一日，年复一年，我们天天都在重复的梳头竟然有这么大的魔力？
是的，一把小小的梳子就会帮你开启永葆健康与美丽的养生之门！
本书倾力打造的梳头养生，是健康专家借鉴古人梳头保健的经验，以传统经络学说、全患医学理论和大脑局部功能定位学说为理论基础，对被中医称为“诸阳之会”、“元神之府”的头部进行全面研究和探索，经过临床实践证明的一种行之有效的自然疗法。
操作容易，适用面广，不仅对常见病疗效显著，对治疗疼痛性、慢性、功能性疾病和疑难杂症，也有神奇作用。
好的发质会让你显得精神焕发，一把好梳子将是你创造自信的源泉。
在书中，你可以学到如何用梳子呵护美丽秀发，如何用梳子梳出好精神。
健康生活需要更新的理念去引导。
本书将用细致的插图、通俗易懂的语言、专业的操作方法，为你详细阐述梳头与健康的秘密，让你懂得养生之道原来如此简单。
想要长寿吗？
想要拥有健康的身体吗？
想要拥有由内而外的美丽吗？
那就随我一起走进梳头的“密码”世界吧！

内容概要

告诉您如何梳头更科学、更健康。
本书从头部经络穴位、梳子的选择、梳头方法、常见病的梳头治疗及梳头的美容美发功效等方面教授读者梳头的基本常识，让您在日常梳头中学会养生保健知识。

作者简介

黄中平医师，1972年出生于台湾省台南市。
中医学系毕业，执业中医师。
出身中医世家，自幼跟随父亲学习草药知识与脉理论治，多年出诊经验，对于中医理论与实践有着深厚的学习基础。

书籍目录

第一章 想健康，就梳头
第一节　从“头”开始，梳出来的福音
第二节　梳出来的长寿奇迹
陆游的“两头”养生法
慈禧太后容颜不老的秘密
冷谦的“养生十六宜”
第三节　常梳常健康
第二章 梳头有研究
第一节　别把梳头不当回事
梳头养生的“焦点时刻”
梳头养生的最佳季节
第二节　梳出来的学问
正确梳头的六大要点
梳头与洗头的配合
不同类型的头发要区别对待
第三节　特殊人群要特“梳”
孕产妇头发梳理细节
宝宝头发梳理细节
第四节　选对梳子，事半功倍
采天地精华之木梳
天然独特之玉梳
后来居上的角梳
第三章 老中医的梳头养生法
第一节　开启梳头疗法的密码
什么是梳头疗法
梳头疗法的分类
梳头疗法的适用范围、特点及注意事项
第二节　梳头要认准经络、穴位和治疗区
梳头养生必选经络和穴位
常用经外奇穴
梳头疗法常用头部治疗区
第三节　梳头养生的常用手法
治疗梳理
保健梳理
第四章 老中医教你梳头巧治病
第一节　百病皆因痰作祟，痰祛病自安——梳头治疗呼吸系统疾病
咳嗽
感冒
发热
哮喘
肺炎
支气管扩张症
第二节　祛淤通滞，血流畅通——梳头治疗心脑血管疾病
高血压
低血压

冠心病
失眠
中风先兆
第三节　脾宜升则健，胃宜降则和——梳头治疗消化系统疾病
胃痛
胃下垂
肝炎
胆绞痛
腹泻
痢疾
呃逆
恶心呕吐
阑尾炎
便秘
脱肛
痔疮
肛裂
第四节　属虚者宜补，属实者宜泻，有火者宜清，无火者宜温——梳头治疗泌尿生殖系统、新陈代谢和结缔组织疾病
阳痿
早泄
前列腺炎
泌尿系结石
泌尿系感染
急性肾炎
水肿
痉症
血症
汗症
糖尿病
肥胖症
风湿性关节炎
类风湿关节炎
第五节　六腑通，气血活——梳头治疗神经系统疾病
健忘
脑震荡后遗症
老年性痴呆
神经衰弱
癫痫
偏瘫
三叉神经痛
面瘫
癔症
神昏
晕眩
头痛
帕金森病

第六节　舒筋活血，通络止痛——梳头治疗骨外伤疾病
落枕
颈椎病
肩周炎
足跟痛
踝关节扭伤
腰椎间盘突出症
指部腱鞘炎
腰痛
腓肠肌痉挛
第七节　运脾升清，熄风镇惊——梳头治疗儿科疾病
小儿腹泻
小儿惊风
小儿遗尿
百日咳
腮腺炎
第八节　急则治其标，缓则治其本——梳头治疗妇科疾病
痛经
闭经
月经不调
白带异常
更年期综合征
缺乳
乳腺炎
乳腺增生
慢性盆腔炎
妊娠呕吐
第九节　损者益之，劳者温之——梳头治疗五官科疾病
近视
睑缘炎
麦粒肿
光照性眼病
结膜炎
白内障
青光眼
沙眼
过敏性鼻炎
鼻窦炎
鼻出血
牙痛
口腔溃疡
咽喉肿痛
声音嘶哑
耳鸣、耳聋
第十节　疏肝理气，祛风散邪——梳头治疗皮肤科疾病
荨麻疹
黄褐斑

痤疮
斑秃
带状疱疹
皮肤瘙痒症
神经性皮炎
丹毒
下肢溃烂
湿疹
第十一节　坚者削之，结者散之，留者攻之，损者益之——梳头治疗肿瘤类疾病
癌性疼痛
甲状腺腺瘤
喉癌
胃癌
肝癌
肺癌
乳腺癌
第五章 不仅仅是梳“头”
第一节　梳子刮痧法
梳子刮痧保健康
刮痧应该选用的梳子
第二节　梳乳法
梳乳呵护女性健康
老中医的梳乳秘方
第三节　梳手法与梳足法
梳手法
梳足法
第四节　其他常用的梳治方法
梳耳法
毛刷法
抓火法
梳浴法
第六章 梳出来的时尚美丽
第一节　梳妆台上的主角
梳子与美丽结缘
“梳”适物语
梳子与发型、发质的搭配秘籍
选择梳子也要分清场合
第二节　教你做美丽“梳”女
给秀发找个好“伴侣”
美女都有几把“梳”
好梳子解开“梳”女烦恼
附录
人体头部全息治疗区
前头部全息穴区示意图
后头部全息穴区示意图
侧头部全息穴区示意图
耳穴国际标准化方案图表

耳穴国际标准化方案穴区分布示意图
常用耳穴的定位和主治表
参考书目

章节摘录

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