第一图书网, tushu007.com

<<一通百通除百病>>

图书基本信息

书名：<<一通百通除百病>>

13位ISBN编号：9787534593338

10位ISBN编号：7534593336

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：武国忠

页数：231

字数：187000

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

内容概要

这是一本告诉人们如何以“通”为“补”的健康手册。
作者武国忠认为，现代人之所以岁数越大身体越虚，吃再好的补品也无济于事，原因就在于体内沉积的垃圾太多，清除身体的“淤泥”、保持全身畅通，才是对身体最大的补。

本书主要内容包括：五行体质通补法、慢性病调治通补法、家庭必备的通补药方、守护精气神的心理通补法、日常生活中的通补小窍门等。
这些方法能从根本上疏通人体的脏腑、经络，使人气血畅通、神清气爽。
方法安全有效、操作简便易行。

作者简介

武国忠，执业中医师，作为健康养生专家担任北京电视台《养生堂》《健康生活》等多个健康栏目主讲嘉宾，著有《活到天年》《黄帝内经使用手册》《养生就是养阳气》等书。

书籍目录

序言 以通为用，离苦得乐
人生病皆因身体不通
“ 通 ”才是最大的“ 补 ”
一处不通，可能处处皆堵
人有毛病，先通皮毛
阴阳不调就是阴阳不通
经络畅通即是大补
第二章 丹道医学通补功法，简单又易学
五禽戏：经系一通纯阳升
铁裆功：打通内分泌系统
睡神仙：身心安详的通补法
字疗法：用汉字帮我们疏通气机
六字诀：动动嘴皮子就可以祛病延年
音乐疗法：通补五脏
五味养生法：四菜一汤通健康
虎卧撑：通补肺脏，强健体魄
第三章 分清体质，通补才有效
先明体质再通补
木行体质人：重在通补肝胆
火行体质人：通补心经和小肠经
金行体质人：注意温补，健脾益肺
水行体质人：保养肾气是关键
土行体质人：脾胃好才是真的好
体质通补不可一成不变
第四章 家庭必备的九种通补药方
大黄也是大补药
中药里也有“ 梅兰竹菊四君子 ”
二至丸：疗肝补肾去虚火
金匮肾气丸：通补肾脏有奇效
茵陈酒：保健肝胆的妙酒
桑椹酒：滋阴补血，养心益肾
桑叶黑芝麻糊：通补肝肾防中风
附子理中丸：阴虚患者的“ 小火炉 ”
鹿角霜：温补肾阳效果好
第五章 手握“ 通 ”道，大病化小，小病化了
按特定穴位，快速准确寻找病源
穴位会跑：主动出击，让病邪无处藏身
糖尿病不可怕，通补方法最重要
通肝胆两经，祛带状疱疹
因人制宜用通补，何惧中风后遗症
过敏性鼻炎分寒热，辩证诊治效果好
要想远离肿瘤，去寒邪，解心结
治疗耳疾：通心肾，事半功倍
第六章 通补方在坐卧立行间
挺胸抬头是错的，应该提胸抬头

摘除眼镜，还君明珠
睡出健康：硬板床和荞麦枕
学习正确的写字姿势，受益终身
病老好不了，都是穿高跟鞋惹的祸
侍候病人：三个绝招，轻松应对
说话的学问：惜字如金有益健康
多吃素食，打通内外环境
第七章 居移气，养移体：以心通补
情志改变身体生态
能“通”就是好方法
“通”的最高境界是返老还童
养眼者养心，养心者养性，同气相通
通补正气存
“信心”生阳法：心“通”，身体跟着“通”

编辑推荐

为了养生，您还在盲目地吃各种营养保健品吗？
为什么吃得越来越好，身体素质反而下降？
各种应酬、饭局应接不暇，工作压力越来越大，“三高”发病率越来越高……我们究竟应该如何调理身体？
武国忠编著的《一通百通除百病(武国忠新解人体通补之谜)》是一本告诉人们如何以“通”为“补”的健康手册。

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