

<<中老年健康生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康生活百事通>>

13位ISBN编号：9787538012200

10位ISBN编号：7538012206

出版时间：2004-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：星金标

页数：286

字数：150000

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>

<<中老年健康生活百事通>>

内容概要

现代医学研究认为，人体80%的疾病是不需要药物治疗，而是通过增强自身免疫力来调节，20%的疾病可以在药物和手术的帮助下治愈。

人体自身免疫力的衰竭，使人丧失抵抗疾病的能力，从而衰老甚至死亡。

中医中药能够有效增强人体免疫力，提高人体抵抗疾病的能力，维护人体健康。

本书根据这一原理，讲述了用按摩、刮痧、拔罐等方法增强自身免疫力，自我预防疾病，自我治疗一些常见病和多发病的有效疗法。

这些疗法简便易行，却能防治多种疾病，而且勿需他人帮助。

本书“寿星传经”，以现身说法来证明了上述疗法的科学性和可行性。

当然这些长寿老人各有不同的长寿之法，供广大读者参考。

“长寿真言”虽寥寥数语，是当代健康至理名言。

望读者认真记取实施这些真言，指导我们的健康长寿。

<<中老年健康生活百事通>>

作者简介

周一，北京大学医学博士，从事预防医学研究，中老年疾病的预防和保健工作。

星金标，毕业于中国科学院心理研究所函授大学，河北美协，作家协会会员。

张荣华，主治医师，1965年医校毕业后，从事临床工作，多年来运用刮痧、拔罐、按摩等自然疗法，治疗常见病

<<中老年健康生活百事通>>

书籍目录

学会刮痧 原理 刮痧工具 操作方法 刮后反应 刮痧时间 注意事项学会拔罐 拔罐工具 操作方法 拔罐时间 起罐方法 注意事项学会按摩 原理 操作方法 注意事项学会乐观 学会乐观惹祸的元凶——感冒（鼻塞、流涕、乏力、发烧、畏寒、头痛、全身酸疼、咽喉痛等）病理原因 自我预防 按摩保健 生活保健 活动保健 情绪保健 自我疗法 按摩疗法 刮痧疗法 拔罐疗法 生活疗法 寿星传经 孔子长寿有道返老还童——中老年美容（步入中老年，脸开始皱巴巴，水泡眼，逐渐变得老态龙钟）病理原因 自我预防 按摩保健 生活保健 活动保健 情绪保健 自我疗法 按摩疗法 刮痧疗法 生活疗法 活动疗法 心理疗法 寿星传经 乾隆皇帝的长寿之道百岁争春——白发、脱发（过早白发、脱发，虽和遗传有关之说，但不排除病态所致）病理原因 自我预防 按摩保健 生活保健 情绪保健 活动保健 自我疗法 按摩疗法 刮痧疗法 拔罐疗法 活动疗法 生活疗法 心理疗法 寿星传经 毛泽东主席的健身法无声的世界——耳聋 病理原因 自我预防 自我疗法 寿星传经 长寿者——列夫·托尔斯泰黑暗的前奏——防止老视（散光、花眼、视物模糊）病理原因 自我预防 自我疗法 寿星传经 老花眼的奇异效果小病大患——便秘（粪便过于坚硬或过于粘稠，且分泌物少，排便困难）病理原因 自我预防 自我疗法 寿星传经 苏东坡的长寿经夫妻间的不协调——阳痿失去自由——脖子痛（颈椎病）何谈顶天立地——腰痛行走的障碍——膝关节痛步履蹒跚——腿老化肩不能挑担，手不能提篮——肩膀痛沉默的杀手——脑老化釜底抽薪——胃病难熬的长夜——失眠出门的苦痛——肛门疾病有形杀手——肥胖病骨折的秘密——骨质疏松良性肿瘤——前列腺肥大必经之路——更年期健康防线的破坏——肾老化悄悄杀手——高血压甜蜜的杀手——糖尿病自由的破灭——中风致命杀手——冠心病疼得真要命——牙痛吐故纳新的扒手——咳嗽哮喘

<<中老年健康生活百事通>>

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>