

<<百病外治经典良方>>

图书基本信息

书名：<<百病外治经典良方>>

13位ISBN编号：9787538451061

10位ISBN编号：7538451064

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王孝成 主编

页数：376

字数：340000

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>

## <<百病外治经典良方>>

### 内容概要

本书共分八章，分内、外、儿、妇、皮肤、五官、男、肛肠科进行论述；结合古代民间流传已久的传统秘方整理出来的宝贵资料，历经五千年而不衰，留下来的民间常见疗方，更是历久弥坚，决非西洋药品能替代。

取材方便简单，就是我们身边常见的食材、药材，不但省钱，更省事省时。

例如：一根大葱可以治病；一块生姜可解除病痛；一杯白开水就能止住打嗝等等。

本书共收纳了中医1000多种民间实用偏方验方，详细介绍了内科、儿科、妇科、男科、五官科、皮肤科等百余种常见疾病的治疗方案。

这些疗方科学合理，无不良反应，且经济实用，浅显易懂，不仅能为百姓带来方便，也是每个家庭必备工具书，另外，对一些中西医专业医生来讲，也是很有参考价值的。

这里需提醒读者的是，因疗方的医理年代久远，患病后还应及时到医院检查，接受诊治，使用疗方应在医生的指导下进行。

## <<百病外治经典良方>>

### 作者简介

赵健，生于1985年，毕业于山东青岛大学师范学院。

由于体能优秀，极富运动天赋，加上个人对拳击的喜爱，刚毕业时，他选择了在山东省体院继续深造，成为一名专业的拳击运动员。

2003~2005年连续获得山东拳击锦标赛青岛赛区71公斤级冠军。

之后，因为一次意外负伤，让他离开了心爱的拳台。

不过，他并没有放弃对体育运动的热爱。

2005年，他加入韩国动感单车联盟协会，开始向健身运动领域转型，同年以优异成绩考取“亚洲体适能学院”高级教练职称、普拉提斯教练职称。

2007年，参加深圳市“健身健美先生大赛”摘取桂冠，获“深圳十佳健身先生”称号。

多年来他在深圳各大健身会所任教，曾担任狄龙、张耀扬等港台明星的健身顾问，经常作客深圳体育频道担任嘉宾教练。

<<百病外治经典良方>>

书籍目录

第一章 内科外治良方

预防感冒

感冒

咳嗽

头痛

偏头痛

高烧不退

呕吐

失眠

气管炎

失眠

哮喘

腹胀

泄泻

呃逆

胃痛

胃下垂

便秘

糖尿病

高血压

三叉神经痛

心绞痛

风湿

风湿性关节炎

肿瘤

肝癌

癌性水肿

肺癌

肺癌咯血

宫颈癌

卵巢癌

各种癌症疼痛

晕车晕船

打嗝

伤寒

疟疾

热结尿闭

黄疸

急性胆囊炎

淋巴结核

慢性肾炎

水肿

冠心病

半身不遂

第二章 外科外治良方

<<百病外治经典良方>>

慢性骨髓炎  
急性腰挫伤  
跌打损失  
烧烫伤  
刀伤出血  
外伤出血  
脓包疮  
褥疮  
疔疮  
蛇头疔  
面瘫  
甲沟炎  
关节炎  
肩周炎  
网球肘  
颈椎病  
骨质增生  
坐骨神经痛  
足跟痛  
丹毒  
无名肿毒  
灰指甲  
脚臭  
毒蛇咬伤  
蜂类蜇伤  
颈淋巴结核  
落枕  
疔疮  
反唇疔  
阑尾炎  
毛囊炎  
脓肿  
骨结核  
腰肌劳损  
破伤风  
?腿痛  
脚汗  
手汗  
自汗  
盗汗  
软组织损伤  
急性腰扭伤  
关节扭伤  
跌打损伤  
肉中刺  
狼咬伤  
骡马咬伤

<<百病外治经典良方>>

猪咬伤  
犬咬伤  
猫咬伤  
老鼠咬伤  
蜘蛛咬伤  
蜈蚣咬伤  
蚂蟥咬伤  
蝎子蜇伤  
毛虫蜇伤  
斑蝥咬伤  
蛇虫叮咬

第三章 妇科外治良方

子宫脱垂  
宫颈糜烂  
痛经  
闭经  
滴虫性阴道炎  
真菌性阴道炎  
外阴瘙痒  
乳腺炎  
胎衣不下  
产后尿潴留  
胎动不安  
产后足跟痛  
带下病  
子宫颈炎  
月经不调  
妊娠呕吐  
褥疮初起  
乳头皲裂  
外阴白斑  
产后腹痛  
产后发热  
产后遗尿  
产后恶露不尽

第四章 小儿科外治良方

小儿咳嗽  
小儿百日咳  
小儿感冒发热  
小儿高烧发热  
小儿腹泻  
小儿流涎  
小儿鹅口疮  
小儿疳积  
小儿遗尿  
小儿惊风  
小儿夜啼

<<百病外治经典良方>>

腮腺炎  
蛲虫病  
婴儿湿疹  
婴儿尿布皮炎  
小儿红眼病  
小儿鼻塞  
小儿鼻出血  
小儿鼻腔异物  
小儿口疮  
小儿呕吐  
小儿哮喘  
小儿泄泻  
小儿腹痛  
小儿厌食  
小儿便秘  
小儿盗汗  
小儿扁桃体炎  
小儿脱肛  
小儿疝子  
小儿水痘  
小儿麻疹  
小儿荨麻疹  
小儿麻痹症

第五章 皮肤科外治良方

脱发  
斑秃  
雀斑  
黄褐斑  
痤疮  
稻田性皮炎  
神经性皮炎  
脂溢性皮炎  
漆性皮炎  
头癣  
脚癣  
手足皲裂  
疥疮  
皮肤瘙痒  
荨麻疹  
白癜风  
扁平疣  
尖锐湿疣  
牛皮癣  
鸡眼  
带状疱疹  
冻疮  
腋臭

<<百病外治经典良方>>

汗斑  
体癣  
股癣  
顽癣  
寻常疣  
红斑狼疹  
鹅掌风  
过敏性皮炎  
接触性皮炎  
湿疹  
痱子

第六章 五官科外治良方

中耳炎  
耳鸣  
耳聋  
鼻衄  
慢性鼻炎  
鼻塞不通  
鼻窦炎  
酒糟鼻  
鼻息肉  
急性结膜炎  
睑腺炎  
口腔溃疡  
扁桃体炎  
牙痛  
舌血  
口舌生疮  
舌头溃烂  
舌大肿硬  
舌长口外  
舌忽缩入  
舌肿不能闭口  
舌肿  
急性结膜炎  
电光性眼炎  
目赤肿痛  
萎缩性鼻炎  
过敏性鼻炎  
肥厚性鼻炎  
鼻出血  
鼻塞不通  
唇炎  
口腔炎  
走马牙疳  
牙龈炎  
白喉



<<百病外治经典良方>>

咽喉肿痛

第七章 男性科外治良方

阳痿

遗精

早泄

阳痿

遗精

前列腺炎

前列腺肥大

前列腺增生

阴囊湿疹

阴虱

龟头包皮念珠菌症

龟头溃烂

龟头炎

龟头脓肿

龟头水肿

睾丸炎

慢性睾丸痛

第八章 肛肠科外治良方

脱肛

肛裂

肛门瘙痒

肛门湿疹

痔疮

肠梗死

肠梗阻

## &lt;&lt;百病外治经典良方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：作为一个热爱健身事业的专业健身教练，我除了希望自己的健美形象能一直这样保持下去以外，更希望更多的人能够通过我向大家推荐的健身方法，打造出属于自己的完美身材，让更多的人能在健身中体验到快乐，从而让更多的人喜欢上健身事业，将健身进行到底。

《Man's时尚哑铃健美金典(附光盘)》中，我为大家介绍了低碳哑铃运动中的各种姿势和各部分肌肉打造的方法。

内容充实，几乎包揽了所有哑铃运动中的训练动作，配有详细的动作步骤解说、健身功效解析、训练要点提示。

针对对不同身体特征的人群，我精心编排了不同的哑铃健身目标和健身方法。

针对健身房、办公室、居家等不同的场合，设计了减压塑型的哑铃动作组合。

更精心准备了两套哑铃健身操，供繁忙人士选择，让大家在空闲时也能自如地给自己的健康加油。

我还特地为中老年朋友设计了一组哑铃动作，年轻朋友们在健身的时候，可以推荐给自己的父亲，或身边年长的上司、同事。

希望《Man's时尚哑铃健美金典(附光盘)》能成为您最简单、最直接、最有效的型男练成“金典”！

哑铃被世界环保组织划分为有氧低碳健身器材。

运用哑铃健身，除了能很好地燃烧身体上多余的脂肪，更能像锤子和凿子一样，雕琢身体上的各块肌肉，让肌肉更加饱满充实。

那些因为运动麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者，用哑铃进行抗阻力主动运动，训练肌力，更是可以达到出人意料的好效果。

哑铃的祖籍在古希腊，那时候的哑铃是人们用石头打造而成，后来因为人文变迁，社会交流更加频繁，哑铃由古希腊传到了中国。

中国古时候的哑铃叫做石锁，民间练习武术的人们拿石锁来增加臂力。

后来人们发现，用哑铃练功，不仅使用起来方便，而且还有很好的增强体质的效果。

于是，石锁被推广到军队的军事训练中，石锁的应用，对古代中国军队战斗力的提高，作用是非常显著的。

后来文人雅士在锻炼身体的时候，注意到石锁使用时总是晃来晃去就像是在摇铃铛，但却不会发出铃铛那样叮当的声音，于是就给它取了一个比较贴切的名字-哑铃，并一直沿用至今。

如今，哑铃被世界环保组织划分为有氧低碳健身器材。

运用哑铃健身，除了能很好地燃烧身体上多余的脂肪，更能像锤子和凿子一样，雕琢身体上的各块肌肉，让肌肉更加饱满充实。

那些因为运动麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者，用哑铃进行抗阻力主动运动，训练肌力，更是可以达到出人意料的好效果。

任何事物都是不断进化的，自然也包括哑铃。

从古希腊到今天，哑铃无论在外形上，还是在材质上，都发生了巨大的变化，而哑铃的家族也发展得格外壮大。

目前，哑铃家族分为两个大的部落：固定重量部落和可调节重量部落。

固定重量部落成员大部分是由生铁铸成的，中间是铁棒，两端为实心的圆球。

按照重量等级来分为轻型重量哑铃和重型重量哑铃：轻型重量哑铃有3、5、8千克等；重型重量哑铃有10、15、20千克等。

可调节重量部落成员大部分长得像小的杠铃，在短铁棒两端套上重量不等的圆形铁片，长约40~45厘米，重量可以根据自己的需求任意调节。

哑铃部落除了铁制哑铃外，还有用木头或塑料制成的哑铃，现在又出现了最新型的充水哑铃。

很多时候舞蹈演员选择木或塑料制成的哑铃做表演道具，拿它们敲击地面，用敲击声来培养练习者的协调性和节奏感。

## &lt;&lt;百病外治经典良方&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

我喜欢去健身房健身，原来一直以为哑铃只能锻炼上身肌肉，看了这本书才知道原来可以通过哑铃锻炼身体的每一部分肌肉，甚至还有一些大器械无法锻炼到的小肌肉群，现在去健身房我首选哑铃。

——（环保先锋于大海）这本书不愧叫“金典”，动作真的很全面。

以前自己在家练哑铃的时候，我就感觉除了弯举、推举就没什么好做的了，现在不一样了，按照书上面给的计划，我每天都能换个新动作来练习，真的很不错，强烈推荐！

——（中国特种部队北京雪豹突击队员延宁）哑铃训练，是高级健身、健美运动员的必修课。但在这里还有很多详细的入门技术指导，对新老运动员很给力。

——（全国十强健身先生孟奇星）看了这本书，我终于知道为什么之前的减肥计划老是以失败告终，原来是练习的时候制定的方案不对。

以前误以为胖人就应该“每次”“拼命”地练习，而赵教练教导的是，胖人要“多次”“适量”地练习，并且还要注意营养的补充。

按照他的健身计划效果真的很不错。

——（深圳卫视编导夏宁）男人不但要有强壮的体魄，还要有坚强的毅力。

赵健教练这本书的训练方法很好，值得拥有。

——（鲁豫晋铁人三项50强王勇）以前在健身房花了很多的“银子”，赵教练的健身方法可以让我们在家里就能打造出好身材！

赞！

虽然比专门请他做私人教练是差一点，但是自己拿本书，学习，练习，也是性价比非常之高的选择。另外需要我们做到的就是有点毅力啦。

——（健身爱好者彭先翔）哎呀，小赵教练赶超老赵教练了？

赵之心老师的《赵之心之哑铃最健身》这本书我买过，动作实用，但就是感觉内容少了点，才38种动作，这本书竟然有130多个动作可供选择，并且还有更新鲜的健身理念和方法，是本值得拥有的好书。还配有一张光碟，小赵教练亲自示范讲解动作要领，并且还有哑铃健身操的详细演练。

小赵教练不愧为明星私教，不仅人长得帅，身材超棒，还挺幽默！

——（山东省连续10届拳击冠军李嘉峥）以前我健身只会跟随其他会员选择课程锻炼，现在可以用哑铃按照赵健教练的方法在任何场地进行身型的修复和保持。

——（内蒙古军区文工团崔雪）Stick with dumbbell training to improve athletic performance helps a lot, and very good keep body line.坚持用哑铃训练对提高运动成绩有很大帮助，而且能很好地保持身体线条。

——（菲律宾国家队拳击运动员JERRY·BJ）

<<百病外治经典良方>>

编辑推荐

《Man's时尚哑铃健美金典》：自学者的入门天书·健身教练的标准教程·时尚型男的必备指南便携·低碳·省时·省钱·健美·健康哑铃运动全书居家·办公室·健身房·酒店·车内都能找到合适的动作!双臂·胸肌·肩膀·背肌·臀肌·腿肌想练哪里就练哪里!

<<百病外治经典良方>>

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>