

<<独特疗法调治常见病-精华>>

图书基本信息

书名：<<独特疗法调治常见病-精华版>>

13位ISBN编号：9787538453232

10位ISBN编号：7538453237

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：王广尧 编

页数：580

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>

<<独特疗法调治常见病-精华>>

内容概要

中医学是我国传统文化的瑰宝，在几千年的历史长河中，无论是对急难险症的救治，还是对常见病多发病的防治，都发挥了重要的作用，积累了极其丰富的经验。

王广尧主编的《独特疗法调治常见病(精华版)》所记载的就是用独具特色的各种中医传统疗法调治头痛头晕、近视花眼、耳鸣耳聋、鼻炎咽炎、斑疹皱纹、颈椎腰腿痛、糖尿病、高血压、高血脂、失眠健忘、咳嗽哮喘、心悸胸痛、腹泻便秘、不孕不育等常见病多发病的经验。

《独特疗法调治常见病(精华版)》第一部分介绍了治疗上述常见病的所涉及的传统独特疗法的概念、操作方法及注意事项；第二部分介绍了所涉及到的经络穴位，以便读者能在调治过程中准确选定腧穴的位置；第三部分对上述每种病症都精选了疗效可靠、安全无不良反应的多种中医独特疗法，如刮痧、拔罐、按摩、点穴、气功、外敷、坐垫、香佩、梳头、足浴、药茶、药酒等，供读者选用。

<<独特疗法调治常见病-精华>>

作者简介

王广尧，男，1947年9月出生，吉林省松原市人。

编审。

1983年毕业于长春中医药大学。

长期主持中医药期刊的编辑出版工作。

曾任《吉林中医药》、《长春中医药大学学报》编辑部主任。

主编《传统疗法大成》、《中老年保健》、《实用针灸治病法精华》等学术著作5部，编著《当代名医临证精华》学术著作30余部，发表学术论文30余篇。

<<独特疗法调治常见病-精华>>

书籍目录

医学宝库中的明珠独特疗法

艾灸疗法
自我按摩疗法
八段锦
拔罐疗法
保健操疗法
背部抓痧疗法
插药疗法
吹耳疗法
磁场疗法
刺络拔罐疗法
醋剂疗法
撮痧疗法
蛋滚疗法
倒模疗法
滴鼻疗法
滴耳疗法
点穴疗法
点眼疗法
电热吹风法
调息疗法
肚兜疗法
耳部按摩疗法
耳穴埋针法
耳穴贴压疗法
发泡疗法
敷脐疗法
敷贴疗法
服紫霄疗法
膏药疗法
膏滋疗法
鼓膜按摩疗法
固精疗法
刮痧疗法
含漱疗法
鸡敷疗法
健目功疗法
晶体操
酒剂疗法
开四关疗法
控鼻鼓气疗法
口罩疗法
叩头疗法
矿泉疗法
冷水疗法

<<独特疗法调治常见病-精华>>

梅花针疗法
面膜疗法
泥土疗法
捏脊疗法
捏筋疗法
拍打疗法
喷水疗法
气功疗法
气功与按摩结合疗法
气功自我控制疗法
噤化疗法
湿敷疗法
十二段锦功法
取嚏疗法
热敷疗法
热熨疗法
入眠操促睡法
塞鼻疗法
三棱针疗法
食物疗法
手心疗法
手指操
梳头疗法
松静功疗法
抬腿雀啄法
通便安眠法
头部推运疗法
徒手医疗体操
推针疗法
外搽疗法
外洗疗法
五步按摩法
五脏导引疗法
雾化吸入疗法
香佩疗法
蝎毒疗法
心理疗法
胸穴指压疗法
虚静疗法
悬身疗法
熏法
熏鼻疗法
熏洗疗法
牙签疗法
眼球体操疗法
仰卧疗法
药茶疗法

<<独特疗法调治常见病-精华>>

药带疗法
药袋疗法
药捻疗法
药熨疗法
药膳疗法
药枕疗法
药帽疗法
药粥疗法
衣着疗法
医疗体操
糖尿病运动疗法
脏器疗法
指压疗法
指针疗法
足部按摩疗法
足部刮痧疗法
足浴疗法
眩晕耳石复位疗法
坐垫疗法
坐浴疗法
看图找经络腧穴
独特疗法调治常见疾病
参考文献

<<独特疗法调治常见病-精华>>

章节摘录

版权页：插图：1.呼吸初级阶段，采用自然呼吸，也就是平时的腹式呼吸，呼气时小腹收缩，吸气时小腹放松，气下沉丹田。

意念能守住丹田后，改用逆呼吸，即吸气时腹肌紧张、收缩，呼气时腹肌放松，小腹凸出。

待少腹气满后达到真气发动时，改用撮闭呼吸法，即用鼻吸气，舌抵上腭，紧缩肛门，然后吸气。

至内功高深后，改用胎息呼吸法，又称内呼吸法。

即呼吸达到不知不觉，腹动很微弱，胸部无变化。

若用薄纸盖住口鼻，纸无变化，则达到了真息的地步。

2.意守意守下丹田，即脐部至耻骨联合连线的中点。

初学时意守较难，杂念多，不能入静，可以采取数息、数字、调息的方法。

到真气发动时，意念随气走，沿督脉、任脉运行，即意守的具体线路为：从下丹田走向会阴，经尾骨后提气沿脊柱上行，到达玉枕，经百会往印堂下行，经胸正中线下至丹田，用意引气环形。

3.练功时间小周天功法的练功时间有文练和武练两种。

(1) 文练法：每天11时至23时，即午、未、申、酉、戌、亥6个时辰，此时练功，对呼吸要求为柔而轻微，用意调节呼吸。

(2) 武练法：每天晚11时（23时）至次日11时，即子、丑、寅、卯、辰、巳6个时辰，此时练功，对呼吸要求较强劲，意念调节呼吸也较文练法要深重些。

真气运行法第一步呼气注意心窝部【方法】口唇微闭，舌抵上腭，双目微闭，消除杂念。

先注意鼻尖片刻，随即闭目内视心窝部，以耳细听自己的呼气，勿使其发生粗声，呼气的同时意念随呼气趋向心窝部，久而久之，真气即集中于心窝部。

人静后，呼气时要使真气入于丹田。

<<独特疗法调治常见病-精华>>

编辑推荐

《独特疗法调治常见病(精华版)》祖国医学经几千年来历代医家的积累、提炼、传承、发展，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

临床实践过程中，在最为广泛应用的中草药之外，一些独特疗法显示出其特有的魅力，如刮痧疗法、拔罐疗法、按摩疗法、点穴疗法、气功疗法、外敷疗法、坐垫疗法、香佩疗法、梳头疗法、足浴疗法、药茶疗法、药酒疗法、矿泉疗法等等。

在祖国医学的宝库里，这些独特疗法犹如一颗颗珍珠光彩夺目。

常见疾病尽显神奇效果，方法独特内调外治刮痧拔罐按摩点穴，气功足浴外敷香佩梳头坐垫药酒药茶

。

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>