

<<手到病除>>

图书基本信息

书名：<<手到病除>>

13位ISBN编号：9787802039438

10位ISBN编号：7802039436

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女

作者：刘慧滢

页数：227

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>

<<手到病除>>

前言

健康是我们关注的头等大事，每个人都想尽享天伦之乐。

可是，并不是每个人都能心想事成，疾病总是猝不及防地闯入我们的生活。

几乎每一天，世界上都有十几万人因心脏病、尿毒症、脑出血、癌症等疾病而死亡：几乎每小时都有数十万人被告知需要接受终身治疗：甚至每分钟都有上万人因病不得不住院接受治疗。

为什么我们如此注重健康却时常被疾病困扰呢？

因为我们不懂得从自己的身体里寻找救命的解药，又过于依赖医生、药物和医疗设施。

因此，当疾病来临时，有很多人变主动为被动，眼巴巴地等着或好或坏的治疗结果。

要知道，能救命的医药就长在我们的身体里，它就是经络。

经络养生具有治病范围广、疗效显著、操作方便、经济安全等特点，当身体中的某个脏器出现了问题，我们都可以利用它随时随地保健，不受时间、地点、环境的限制，也不必担心会出现副作用。

经络是如此神奇，纵使你有千种顽疾、万种不适，只要你科学合理地使用经络养生保健，就可以远离一切疾病，把幸福掌握在自己手中。

本书将为你提供各种常见病症的简易经络疗法，它们安全、有效，当你或者你的家人、朋友受到这些疾病困扰时，你只需动动手指就能重新获得健康。

这些养生方法大部分是我自己研究、总结出来的，有些是别人的绝招……包括拔罐、指压穴位、敲击经络、艾灸、刮痧、气功等。

此外，我还编制了一些防病、祛病的保健操，并把它们教给很多人使用，大家均取得了满意的疗效。

如今，我把这些方法串联起来献给大家，如果你能综合加以应用。

<<手到病除>>

内容概要

求医不如求己，没有哪个医生能比我们更早地发现自己的病情，也没有谁能比我们更懂自己的身体。我们可以通过正确使用人体经络，把自身的自愈潜能完全激发出来。

让我们做自己的医生。

这样不花一分钱就能把病治好，能救命的医药就长在我们的身体里，它就是经络一经络的作用就是把我们的气血源源不断地输送至各个脏腑器官，从而维持着整个人体结构的健康、和谐、指压穴位进行养生，本身就是“哪壶不开提哪壶”，哪里有异常，就在哪里下手，你把那个痛点揉开了，疾病也就随之消除了。一个人是否能长命百岁。

主要看他的五脏六腑的健康状态。人体的五脏六腑是人的命根子，与生命息息相关，假若它们健康，人的生命力就强，身体就健壮，但如果它们功能受损，人就会生病，甚至死亡，因此，高明的养生者总会把五脏六腑的养生保健放在第一位。

<<手到病除>>

作者简介

刘慧滢，毕业千古林大学，自幼爱好中医，曾拜多名老中医为师，精研细读《黄帝内经》《本草纲目》等多部医学典籍，并在生活中悉心钻研经络、饮食、睡眠等与养生相关的课题，每每有所感悟，便马上将技巧与人分享，迄今为上，已出版健康类书籍多部，代表作有《老中医教你美容》《吃掉糖尿病》《说中药话养生》《女性常见病对照手册》《7小时最养生》等，深受读者好评。

<<手到病除>>

书籍目录

第一章 有病何苦到处问医，我们随身携带着“药囊”其实，每个人自出生起就随身携带着可以养生、治病的“药囊”——经络经络将人体上下内外、脏腑器官紧密联系在一起，能源源不断地将气血输送至人体的各个部位，维持肌体的正常运行。

因此，我们可以通过正确地使用经络来养生、治病。

疾病的来路与归途——你思考过吗大多数病症我们都可以靠自己医好经络，让你颐养天年的法宝按之快然，驱病迅捷的人体穴位按摩就是“哪壶不开提哪壶”运用五行对应法则，还原我们体内的锦绣佳景第二章 重获健康美丽，我们先从“头”开始头部是人体的“首脑”，其五官也与脏腑关联密切，如果它们出了毛病，我们的健康就会受到牵连。

因此，对头部的保健对每个人来说都至关重要。

其实，美丽和健康的钥匙就掌握在你手中，只要你每天抽出时间指压穴位或做做保健操就可以了，轻轻松松就能达到祛病、美容的目的。

不必内服，也不必外抹——刷足疗法治痤疮按按足、喝喝茶，轻松祛除黄褐斑对付荨麻疹，疏散肺燥才是解决之道用手指在脸上弹钢琴——抚平皱纹很容易帮孩子摆脱近视的困扰，补血养肝才是重点膀胱经是人体最大的排毒通道，疏通它可以降眼压承泣穴帮你告别迎风流泪，再不是风中的“林黛玉若想拥有明亮的双眼，让眼保健操伴你一直到老鼻子是人体的门户，保护好它能阻击一切呼吸道传染病反其道而行之——两个怪招止住鼻出血善用三个滋阴穴位，救护你干裂的双唇牙痛来袭不要紧，下关穴就是祛痛片常敲胃经，彻底与口臭说再见扑灭耳中杂音，需要从补肾壮元抓起秀发是人的第二张脸，按摩为头发注入生命力第三章 利用不生病的“真法”，对付身体上的“小别扭”颈部僵硬、肩膀酸痛、肘部无力、腰背疼痛千万不要忽略身体上任何一个“零件”的健康，若不及时调理，它们会因病“退休”。

人是一个整体，离开哪一部分都不行，因此，我们要对每一个小毛病重视起来，并利用中华传统养生法还它们健康。

和落枕说再见，解除痛苦易如“反掌”妙法拦截颈椎病，三个穴位替你冲锋陷阵别让酸痛再折磨你，现在起为肩部“减负”闲暇时练练手指保健操，彻底远离“鼠标手”肘部不适?请找肩髃和手三里这两员“猛将”消除背部酸痛有妙招，让墙给你“按按摩”王作之余按按手，护腰、止痛两不误第四章 五脏得养身永安，六腑通畅体长健一个人是否能长命百岁，主要看他的“五脏六腑”健康的状况。人体的五脏六腑是人的命根子，与生命息息相关。

如果它们健康，人的生命力就强，身体就健壮。

但如果它们功能受损，人就会生病，甚至死亡。因此，高明的养生者总会把保养“五脏六腑”作为健身之本。

神奇的“五指灌气功”，教你自测五脏六腑的健康让舌头在口腔里跳舞——生活中最便捷的“护心大法肺经上自有消炎药——利用穴位还肺部健康常按脾腧和足三里，壮脾效果真的很灵验中脘穴是胃的“灵魂腧穴”，能给胃病患者带来福音大肠经上有个合谷穴，它能净化你的肠道脸色变黄是肝不好，转转手腕就可以养肝脏太溪是肾经上一条美丽的河流，可以帮你远离肾虚提性欲，补肾气，请打开关元这道关口子宫是女性的“第六脏器”，几个简易方法就能让它温煦如春调理三焦、吐故纳新，给你的五脏六腑洗个澡第五章 知“足”方能常乐，保护好人体之根从人类进入直立行走的时代起，我们的双足就直接承受着全身的重量。

一个人平均每天要走18万步，一生要走的路大约等于环绕地球5圈。

足部是如此的辛苦，我们应该好好呵护它，尤其是当它出现冰冷、麻木、浮肿、酸痛等症状时，更应及时进行养护。

远离脚气困扰，试一试足部按摩从寸步难行到健步如飞——消除足跟痛有秘方有事没事捏捏腿，再不用担心双足会浮肿、疲劳经常崴脚缘于胆经堵塞，丘墟穴正是化淤的良药别让膝关节提前“退休”，自我按摩治疗膝盖疼痛防治腿抽筋不能光靠补钙，还要学会两种保健术静脉曲张不用愁，试一试“腿足回春功第六章 不打针不吃药，亲“手”送走常见病经络对人体的生命活动起着十分重要的作用。有病时，我们通过对它的敲敲打打，就可以达到祛除病痛的目的。

<<手到病除>>

无病时，按摩经络，还能调动人体自身的抵抗力和激发自身的潜能，让我们的身体一直保持健康状态

。驱走感冒这位“不速之客”，两个穴位来助阵结束令人尴尬的呃逆，要在耳朵上找穴道人体内有好多“止泻药”，梁丘穴就是其中一味艾灸既便捷又有效，能让“慢支”患者自由呼吸中风患者不必绝望，练习“五禽戏”能帮你重返人生舞台.....第七章 百试百灵的养生手法，助你告别“亚健康”附录

<<手到病除>>

章节摘录

这个例子虽不能概括疾病的所有根源，但至少能给我们一个警示：疾病来自不良的生活方式。长期饮食无节、起居无常、吸烟酗酒、精神紧张、不讲卫生、运动不足……几乎可以导致任何疾病的产生。

例如，在我们的身边，许多人因为生活习惯或时间紧张。

不吃早饭就上班，到了晚上想轻松一下，便开始大鱼大肉，吃得过饱，这样做不仅使我们的胃很辛苦，还会加重脾的负担，许多人熬夜玩电脑游戏、搓麻将，一有闲暇时间就钻进被窝里补觉，以为睡眠可以“零存整取”，却不知道自己的五脏六腑已在这一夜夜的折腾中悄悄衰老；许多人为了交际应酬，常常推杯换盏，烟雾缭绕，他们认为自己还年轻，身体还有本钱，却未曾想过他的肺、肝脏、胰脏、肾脏等器官已经偷偷发生了质变；许多人生活压力大，无法克制自己的情绪，常常为一点儿小事大吵大闹，大动肝火，这样做，对自己的精神和身体都会造成不良的刺激……疾病从何而来？

不言自明！

所以，养生首先就是要养成良好的生活习惯。

如果每个人都能认识到这一点，那么疾病将会离我们越来越远。

为了远离疾病，拥抱健康，我们就要有意识地改变自己的生活方式，养成良好的生活习惯，掌握健康的主动权。

要知道，看医生、吃药、打针，只能助你一臂之力，而日常自我调理和保健，才是彻底摆脱病魔纠缠的最关键一环。

除了要养成良好的生活习惯，我们还要多多留意自己的身体，多多爱惜自己的身体。

其实，我们的身体很辛苦，每天要默默支撑起自己、任劳任怨地去应付主人的生活。

我们一定要好好对待它，遵从它的意愿行事，就像对待车辆一样，适时地进行检修和保养，才能让它在任何时候都保持最好的工作状态。

我们千万不要破坏身体的生物节律，身体累了，就睡觉；身体饿了，就吃饭；身体不适了，就要仔细找一找原因以及调试的方法。

例如，胃疼了，推胃经会减轻疼痛；眼睛总是发干、发涩，泡一杯菊花茶就能缓解；腿总麻，有时还酸痛，敲胆经就可以得到改善……我们应该与身体交流，通过疏通经络、打通气血的方式，及时地调节各个脏器的不适。

从点点滴滴做起，善待你身上的每一个器官，它们的功能变强了，疾病也自然远离我们。

<<手到病除>>

编辑推荐

从头到脚不生病真法 大多数疾病我们都可以靠自己医好，经络就是除病的“药囊” 疾病是“石”，健康是“金”，巧动双手你就可以“点石成金” 每天学一点治病真法，让你从头到脚，从内到外的每个“零件”都不生病 若能正确地使用人体经络，我们不花一分钱就能把病治好 关于本书： 一、1份简单、清晰的五行关系表，你可以根据万物“相生相克”的原则还脏腑健康。

二、62个养护头部、身体、五脏六腑、足部的特效穴位，并配有洋细的操作手法及插图。

三、12条养生经络详解，学会它们能保全家老小健康无忧。

四、8种简易的保健操，您可以随时随地操作，轻松缓解不适。

五、20种根治百病的养生功，常常练习必能健康长寿。

六、32种“人体健康情报”+1招“五脏六腑自测法”，为您拉响疾病的预警。

七、64个养生小秘诀，让您远离错误的生活方式，将健康掌握在自己于中。

八、30种饮食秘方，让您从根木卜改善自己的生命质量。

学会《手到病除》中任何一种方法，您及您的家人就多一份健康。

按摩穴位、敲击经络、拔罐、艾灸推背、揉腹、捏脊、拍手…… 多种自疗手法，让您不再为治病而烦恼！ 穴位除百病，手到寿自来 62个特效穴位，12条养生经络，8种保健操，20种根治百病的养生功，64个养生小秘诀，让您手到病除。

<<手到病除>>

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>