

# 免吃药健身法



[免吃药健身法 下载链接1](#)

著者:

出版者:四川辞书出版社

出版时间:1998-10

装帧:平装

isbn:9787805437033

免吃药健身法就是运用体育锻炼的方法来预防与治疗疾病，以促进健康，故称体育疗法，简称体疗。由于它是从改善病患体质着手，不需打针吃药即能强化身体机能，达到主动免疫、疗病的功效，所以在本书中就以自然疗法来表示。

《免吃药健身法》介绍了多种形式的自然疗法，如保健体操、医疗体操、医疗步行、慢跑、劳动治疗、按摩、太极拳、气功等等。通过医疗体育，能改善神经系统的调节机能，提高新陈代谢能力，增强呼吸、心血管、消化和运动等系统的功能，起到预防疾病和治疗或改善慢性病的作用。同时，还能振奋精神，消除焦虑、忧郁等不良情绪，增强康复的信心。

作者介绍:

## 目录: 解除慢性病的自然疗法

- 一、高血压
  - 二、冠心病
  - 三、胃及十二指肠溃疡
  - 四、胃、肾下垂
  - 五、慢性肝炎
  - 六、习惯性便秘
  - 七、神经衰弱
  - 八、坐骨神经痛
  - 九、截瘫
  - 十、慢性支气管炎及肺气肿
  - 十一、支气管哮喘
  - 十二、肺结核
  - 十三、矽肺
  - 十四、四肢骨折和关节脱位
  - 十五、脊椎侧弯
  - 十六、驼背
  - 十七、扁平足
  - 十八、颈椎病
  - 十九、肩关节周围炎
  - 二十、腰肌劳损
  - 二十一、小儿麻痹后遗症
  - 二十二、老年痴呆症
  - 二十三、肥胖症
  - 二十四、糖尿病
  - 二十五、男性性功能障碍
  - 二十六、慢性前列腺炎
  - 二十七、痛经
- 气功医疗法
- 放松功
  - 强壮功
  - 内养功
- 穴道参考图
- • • • • (收起)

[免吃药健身法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[免吃药健身法 下载链接1](#)

书评

[免吃药健身法 下载链接1](#)