

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](#)