

实用非药物疗法大全



[实用非药物疗法大全_下载链接1](#)

著者:舒忠民

出版者:中医古籍出版社

出版时间:1999-08

装帧:平装

isbn:9787800138683

实用非药物疗法大全，ISBN：9787800138683，作者：舒忠民 主编

作者介绍:

舒忠民，男，1953年11月出生，湖北武穴市人，中共党员，大专学历。现任湖北鄂州市中医院主治医师，鄂州市中医学会常务理事，中国医学非药物疗法专业委员会会员。从事中医工作20余年，擅

长内科杂病，并对医学心理、伦理、肿瘤、非药物疗法等颇有研究。曾在专业刊物上发表学术论文近40篇；著《求索集》，获鄂州市首届优秀成果奖；合作编著《医德学》等书三部；创办并编辑《鄂州医药》（中医药专辑）；被聘为湖北中医学院和鄂州卫校兼职教师。其成就载于《中国名医列传》等。

目录: 目 录

一、针灸拔罐疗法

针灸疗法

毫针疗法

陶针疗法

三棱针疗法

梅花针疗法

皮内针疗法

火针疗法

头针疗法

面针疗法

耳针疗法

埋线疗法

挑治疗法

水针疗法

电针疗法

针刺麻醉疗法

灸疗法

隔姜灸疗法

温筒灸疗法

聚光灸疗法

拔火罐疗法

拔水罐疗法

二、气功疗法

气功疗法

小周天疗法

内养功疗法

保健功疗法

附：1.十二妙法歌诀

2.全国政协委员、中国医学气功学会名誉副会长冯理达谈“气”

3.元极功当代传人张志祥在北京人民大会堂举行中外记者新闻发布会

三、民间传统疗法

推拿（按摩）疗法

自我按摩疗法

梳头疗法

搓面疗法

叩齿疗法

揉耳疗法

揉鼻疗法

摩乳疗法

摩腹疗法

摩腰疗法

摩脚疗法

眼睛保健疗法

口腔保健疗法

降压保健疗法

保健球疗法

刮痧疗法

捏痧疗法

捏脊疗法

拍击疗法

棒击疗法

点穴疗法

放血疗法

切开疗法

结扎疗法

烧灼疗法

灯草灸疗法

神火照疗法

小儿推拿疗法

小儿割掌疗法

小儿针挑疗法

小儿口腔挑刺疗法

四、物理疗法

激光疗法

热蜡疗法

发汗疗法

热敷疗法

冷敷疗法

冷冻疗法

磁场疗法

蒸洗疗法

熏蒸疗法

烟熏疗法

敷脐疗法

敷贴疗法

衣冠疗法

附：1.《孙真人卫生歌》节录

2.衣食适体养生妙药

药枕疗法

项链疗法

耳压疗法

催吐疗法

含漱疗法

倒仓疗法

吹耳疗法

滴耳疗法

吸引疗法

灌肠疗法

导尿疗法

高压氧疗法

五、环境疗法

泥土疗法

水疗法

矿泉疗法

沙浴疗法

沐浴疗法

冷水疗法

洗足疗法

空气浴疗法

日光浴疗法

附：毛泽东的“四浴”健身法

紫外线疗法

红外线疗法

森林疗法

附：长江三峡建立了国家森林公园

旅游疗法

高山疗法

洞穴疗法

园艺疗法

花香疗法

附：1.花卉与气象

2.夏季喷洒香水 使人心旷神怡

六、生活疗法

松弛疗法

紧张疗法

读书疗法

附：1.读书有益健康

2.名医姜春华的嗜好——书与啤酒

学习疗法

钓鱼疗法

附：沈醉的爱好——钓鱼

书画疗法

附：1.当代中国110岁寿星、著名书法家苏局仙长寿之道

2.台湾95岁元老陈立夫书法：“把忠心呈给国家

把孝心献给父母……”

日记疗法

音乐疗法

附：1.音乐床、音乐楼梯、音乐水杯

2.长沙马王堆“音乐医院”

舞蹈疗法

弹琴疗法

戏剧疗法

歌咏疗法
哼唱疗法
游戏疗法
色彩疗法
笑疗法

附：著名医学科普专家马有度阐述笑的概念和重要性

幽默疗法
摄影疗法
照片疗法
集邮疗法
弈棋疗法
编织疗法
等候疗法
温柔抚摸疗法
插队落户疗法
七、心理疗法

暗示疗法
语言开导疗法
谈心聊天疗法

想象疗法
激情疗法
泄怒疗法
顺意疗法
安慰疗法
解脱疗法

附：坚定不移地走向世界

爱情疗法
异性交往疗法
认识疗法
行为疗法
行善疗法
信仰疗法
祝由疗法
磕头疗法
静坐疗法
睡眠疗法

附：1.信心终于战胜了疾病

2.癌症自愈奥秘何在？

八、饮食疗法

食物疗法

附：1.孔夫子的饮食卫生观

2.孙中山先生撰文：“中国人应保守中国的饮食法”

3.郑板桥家中对联：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶”

4.钱超尘教授提出：常食糙米，有益健康

5.食疗常用食品性味、功效与主治

药膳疗法

粥疗法

水果疗法

脏器疗法

酒疗法

附：1.啤酒的防病治病新概念

2.为何名人后代却无名

3.“酒文化”别议

醋疗法

醋蛋疗法

茶疗法

附：1.《饮茶歌》

2.《烟害》

大蒜疗法

生姜疗法

附：1.万病原是从口入

2.食疗诀

3.食疗歌

九、动物疗法

饲养宠物疗法

养鸟养鱼疗法

蚂蚁疗法

蚂蟥疗法

鳝血疗法

蜂毒疗法

蛇毒疗法

蛛毒疗法

河豚毒疗法

粪便毒疗法

尿疗法

附：动物昆虫 营养佳品

十、运动疗法

体育疗法

导引疗法

五禽戏疗法

八段锦疗法

太极拳疗法

健美运动疗法

跑步散步疗法

附：百炼不如一走

骑自行车疗法

劳动疗法

游泳疗法

跳绳疗法

风筝疗法

爬楼梯疗法

摇头疗法

倒立疗法

爬行疗法

逆行疗法

附：1.国父为什么要提倡“自然疗法”

2.陈立夫先生的“四老”、“八字”养生法

3.寿终天年与半百而衰

4.君子“三戒”

5.养生“十五宜”

6.《寿字歌》

7.百岁老翁《十清长寿歌》

8.明代石天基《快活歌》

9.清代丁国钧《荷香馆琐言》“五难”

10.清代褚人获《坚瓠三集》“无名氏多少笺”

11.近代养生家提倡的“少”与“多”

12.寿命的思考

13.中国人越来越长寿了

• • • • • [\(收起\)](#)

[实用非药物疗法大全_下载链接1](#)

标签

中医

评论

[实用非药物疗法大全_下载链接1](#)

书评

[实用非药物疗法大全_下载链接1](#)