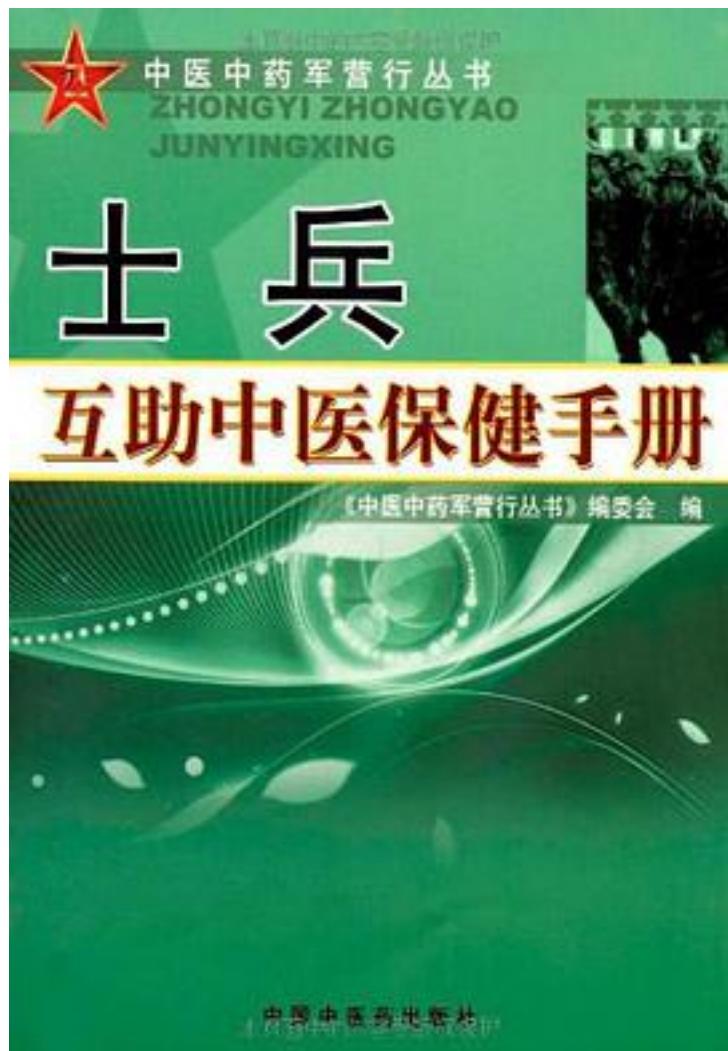


士兵互助中医保健手册



[士兵互助中医保健手册_下载链接1](#)

著者:《中医中药军营行丛书》编委会 编

出版者:中国中医药

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787802317017

《士兵互助中医保健手册》内容简介：几千年来，根植于中华文明沃土之中的中医药，作为我国各族人民抵御疾病、维护健康的重要手段，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，是我们伟大祖国的瑰宝。中医药临床疗效确切，预防保健作用独特，治疗方式灵活。费用比较低廉，近年来，随着健康观念的变化和医学模式的转变，中医药越来越显示出其独特优势。

作者介绍：

目录: 上篇 基础知识 一、中医学简介 二、身边的中药 三、常用的穴位
四、独特的疗法 中篇 常见病互助保健 一、运动性疲劳 二、落枕 三、腰椎间盘突出症
四、腰扭伤 五、肩部扭挫伤 六、肘部扭挫伤 七、腕部扭挫伤
八、手部掌指、指间关节扭挫伤 九、髋部扭挫伤 十、膝部扭挫伤 十一、踝部扭挫伤
十二、静脉曲张 十三、皮肤瘙痒症 十四、湿疹 十五、烂脚 十六、中暑
十七、虫蛇咬伤 十八、冻伤 十九、牙痛 二十、口腔溃疡 二十一、鼻炎
二十二、急性咽炎 二十三、感冒 二十四、头痛 二十五、失眠 二十六、神经衰弱
三十七、胃痛 二十八、腹泻 二十九、便秘 三十、前列腺炎 三十一、痔疮 下篇
日常生活保健 一、体质辨识 二、季节养生 三、精神调摄 四、饮食调配 五、起居宜忌
· · · · · (收起)

[士兵互助中医保健手册](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[士兵互助中医保健手册](#) [下载链接1](#)

书评

[士兵互助中医保健手册](#) [下载链接1](#)