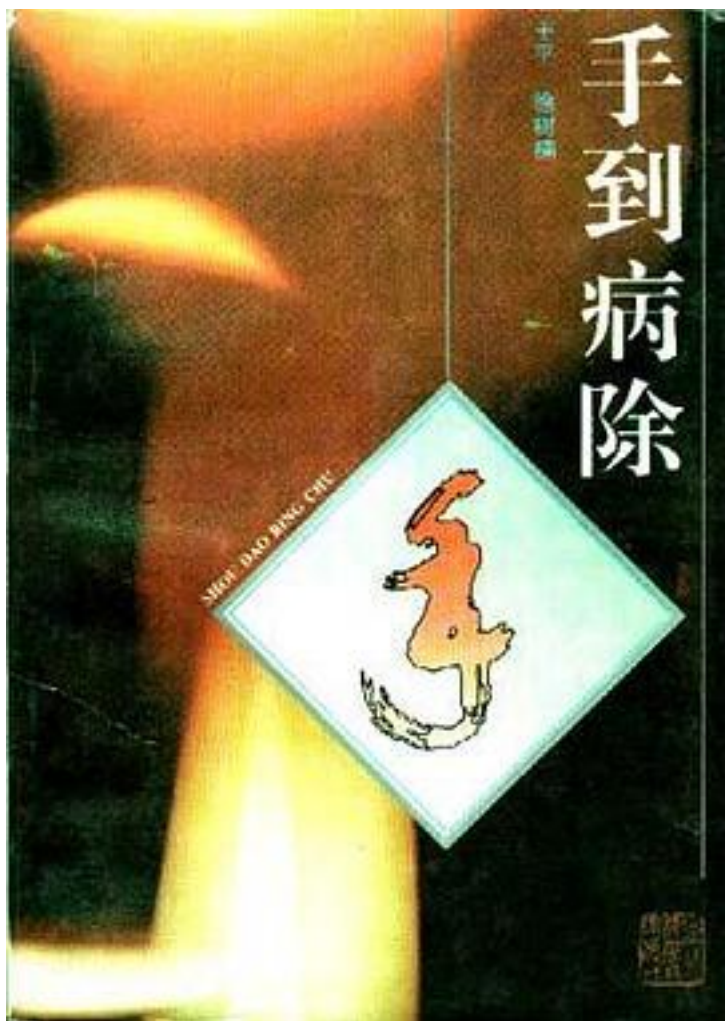


手到病除



[手到病除_下载链接1](#)

著者:刘慧滢

出版者:中国妇女

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787802039438

《手到病除:从头到脚不生病真法》主要内容简介：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。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。

作者介绍:

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。

目录: 第一章 有病何苦到处问医，我们随身携带着“药囊”
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 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”
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
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 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，再也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
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
患了高血压首先该疏肝补肾，敲击经络是最好的降压方式
糖尿病也有天敌，七个穴位助你远离糖尿病
教你徒手“切除”乳腺肿块，再不用开刀住院
夜夜成眠并不难，压心包经让你好梦到天亮
“信步走”+“甩手功”，它们是防止骨质疏松的秘法
难言之隐，一按了之——三阴交给女人最贴心的关怀
小耳朵，大乾坤——搓一搓就能告别更年期不适
改善前列腺疾病显奇效，冲门穴就是灵丹妙药
严防老年痴呆的侵袭，现在起就练习手指操第七章
百试百灵的养生手法，助你告别“亚健康”
最美的景色是心情——用音乐和按摩寻回心中的宁静
健忘是大脑疲劳的信号，运动手足让大脑越来越清醒
从足心到足跟，用手把“神经衰弱”慢慢挠掉 轻揉腰、慢按腹，轻松解除酒后痛苦
一下两下三四下——拍击手掌让你精力充沛 转转脚踝，让疲劳走开，让活力回来
常梳头勤浴足，逆转衰老不再是梦 日日“抻拔筋骨”，你的筋骨会像婴儿般柔韧
肥胖是忧不是喜，刺激一个神奇点就能轻松减重
气海一穴暖全身，教你补回透支的生命力附录
掌握身体发出的健康情报，做自己的家庭医师
• • • • • ([收起](#))

[手到病除_下载链接1_](#)

标签

评论

[手到病除_下载链接1_](#)

书评

[手到病除_下载链接1](#)