

《不吃药治百病体疗祛病300招》

图书基本信息

书名：《不吃药治百病体疗祛病300招》

13位ISBN编号：9787807470892

10位ISBN编号：7807470895

出版时间：2008-1

出版社：海天

作者：黄中英

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不吃药治百病体疗祛病300招》

内容概要

《不吃药治百病:体疗祛病300招》介绍了300多种不吃药治百病疾病治疗方法，具体包括五官、头面部疾病、手足部疾病、骨、关节疾病、胸腔疾病、胃肠疾病、心血管疾病、内分泌代谢疾病、肝胆疾病、泌尿生殖系统疾病、神经系统疾病、妇女疾病等。耳鸣保健按摩法，牙根暴露自我疗法，防治秃发和白发脚疗法。慢性咽炎按摩法，治梅核气指压法。防感冒按摩穴位法，膝关节保健运动。

《不吃药治百病体疗祛病300招》

书籍目录

五官、头面部疾病 眼部疾病 缓解视疲劳按摩法 老年视力模糊按摩法 延缓“老花眼”保健法 巧治老花眼按摩法 老人延缓视力衰退法 青光眼按摩法 麦粒肿按摩法 近视眼指压法 鼻部疾病 鼻塞自我按摩法 消除鼻塞法 简易止鼻出血法 慢性鼻炎按摩法 单纯性鼻炎指压法 耳部疾病 提高听力健耳法 耳鸣保健按摩法 耳鸣指压法 耳胀耳闭指压法 治疗中耳炎艾灸法 耳聋指压法 口腔疾病 牙痛指压法 牙周炎按摩法 牙周萎缩按摩法 牙根暴露自我疗法 口腔溃疡舌舐压法 咽喉疾病 咽炎自疗法 咽炎口型运动法 慢性咽炎按摩法 急性喉炎指压法 慢性喉炎指压法 治梅核气指压法 头面部疾病 按摩头皮固发法 防治秃发和白发脚疗法 治头皮屑过多按摩法 脸部防皱按摩法 面神经麻痹自疗法 面瘫指压法 面肌抽搐指压法 手足部疾病 手部疾病 手腕神经压迫症 简易疗法 腕关节扭伤指压法 网球肘自疗法 骨、关节疾病 胸腔疾病 胃肠疾病 心血管疾病 内分泌代谢疾病 肝胆疾病 泌尿生殖系统疾病 神经系统疾病 妇女疾病 其他

《不吃药治百病体疗祛病300招》

章节摘录

眼部疾病 缓解视疲劳按摩法 视疲劳大多由于不适当地使用视力，如长时间地近距离视物，或在光线黯淡的情况下看书报，造成视力过度疲劳，眼内睫状肌痉挛及充血。采用如下按摩方法，能解除眼肌疲劳。

1.熨眼：用双手掌相互摩擦，擦至发热，然后置于眼部（捂按双眼）。重复10~20次。

2按揉：按揉攒竹（眉头凹陷中），睛明（内眼角旁0.1寸处）、四白（眼平视，瞳孔直下1寸处）诸穴，各按摩1分钟。

3.刮眼眶：拇指按于两侧太阳穴上（眉梢与外眼角线之中点向后一横指的凹陷处），其余四指屈成弓状，以食指第二指节内侧面自内而外，先上后下轮刮眼眶，有酸胀感为宜。

老年视力模糊按摩法

1.按四穴：（1）按下鱼腰穴：在眉毛正中下缘的眼眶上壁处，用双手拇指腹按压20~30次。（2）按四白穴：眼平视，在瞳孔直下，距下眼眶两指处，用双手食指腹按压20~30次。（3）按睛明穴：闭目，在内眼角上方0.1寸处，用右手的拇、食指端分别按左、右眼睛明穴20~30次。（4）按外睛明穴：在眼外角上方处用两手的拇指分别按压，力度以眼部感觉轻微酸胀为宜。

《不吃药治百病体疗祛病300招》

编辑推荐

《不吃药治百病：体疗祛病300招》内容翔实、介绍了具体的治疗步骤，在中医领域享有盛名，可供广大读者参考。

《不吃药治百病体疗祛病300招》

精彩短评

- 1、刚拿到书，粗粗翻了一下，觉得比较容易懂，对日常保健很有用。
- 2、一部非常好的养生书,可以开启人体潜能,益寿延年.

《不吃药治百病体疗祛病300招》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com