

《浴室里的康复术》

图书基本信息

书名：《浴室里的康复术》

13位ISBN编号：9787810514071

10位ISBN编号：7810514075

出版时间：1999-10

出版社：北京体育大学出版社

作者：漆浩 编

页数：170

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

《浴室里的康复术》

内容概要

沐浴是大众化的，因为它本身就来自于生活，而中药沐浴康复法则通过科学的配方和方便的使用，将这种简、便、验、廉的日常保健治病法还给了大众，这正符合了“产生于实践，又重归于实践”、“来自于民间，又重回于民间”的中医药传统保健的规律。《浴室里的康复术》介绍了100种家庭沐浴康复的方法，其中推荐了许多家庭康复的洗浴方，它可以满足不同人群、不同病症的患者，在任何时间、任何部位进行沐浴保健的需要。可以毫不夸张地说，这是一本关于家庭沐浴康复的医药小百科。

书籍目录

第一章药浴康复入门

- 一、药浴的保健作用
- 二、家庭保健药浴的准备
(一) 心理准备/ (二) 材料准备/ (三) 药物的准备/ (四) 操作的准备
- 三、各科疾病的药浴康复原则
(一) 骨伤科疾病药浴康复原则/ (二) 肛肠疾病的药浴康复原则
(三) 妇产科疾病药浴康复原则/ (四) 皮肤病的药浴康复原则
- 四、家庭沐浴注意事项

第二章药浴康复心法

- 一、辨病施浴
- 二、辨症施浴
- 三、辨人施浴
- 四、辨时施浴

第三章现代流行保健沐浴法

- 一、空气浴 兴奋精神，固元护表
- 二、森林浴 补肺益肾、安神醒脑
- 三、沙浴 祛风通络、补气通血
- 四、矿泉浴 活血通络、消肿利尿
- 五、日光浴 祛风寒、充肌肤
- 六、海水浴 祛风消毒，杀虫止痒
- 七、皮肤干浴 调和气血，舒筋活络
- 八、美容药浴 祛瘀生新，养颜护肤
- 九、桑拿浴 减肥健美，利水除湿

第四章家庭治病沐浴法

- 一、各种水浴治病法
(一) 冷水浴/ (二) 温凉水浴/ (三) 腊雪水浴
(四) 冰水沐浴法/ (五) 热泉水浴/ (六) 温热浴
(七) 酒浴、盐浴、茶浴/ (八) 温水浴/ (九) 热水浴
- 二、药汤沐浴治病法
(一) 药汤沐浴治病的功效/ (二) 药汤沐浴治病的材料
(三) 药汤沐浴治病的方法/ (四) 药汤沐浴治病的配方
- 三、药汁沐浴治病法
(一) 姜汁/ (二) 盐姜汁/ (三) 葱椒水
(四) 葱姜水/ (五) 姜油水/ (六) 姜蜜药汁
- 四、酒剂沐浴治病法
(一) 醋剂/ (二) 酒剂/ (三) 酒醋合剂
(四) 樟脑酒/ (五) 椒盐酒/ (六) 茴香酒/ (七) 活络酒

第五章家庭药浴保健名方

- 一、中医古代药浴名方
(一) 六白澡豆方/ (二) 香药澡豆方/ (三) 二叶澡洗方
(四) 香肥皂洗方/ (五) 孙仙少女洗方/ (六) 慈禧太后沐浴方
(七) 清宫保健沐浴方/ (八) 加味香肥皂
- 二、中医现代药浴名方
(一) 祛湿伸筋洗方/ (二) 散寒通络洗方/ (三) 桃红消肿洗方

《浴室里的康复术》

(四) 麻桂消毒洗方/ (五) 除痹胜湿洗方/ (六) 活血止痛洗方
(七) 清热利湿洗方/ (八) 燥湿化毒洗方/ (九) 解毒除痒洗方

三、藏医沐浴名方
四、蒙医沐浴名方
五、壮族药浴名方

第六章全身沐浴保健法

一、全身搓浴保健法
二、全身药液蒸浴保健法
三、全身经络沐浴保健法

(一) 人体正面经络沐浴法/ (二) 人体侧面经络沐浴法/ (三) 人体背面经络沐浴法

四、全身综合沐浴保健法

(一) 头部浴法/ (二) 面部浴法/ (三) 颈部浴法/ (四) 胸部浴法
(五) 肩背部浴法/ (六) 腹部浴法/ (七) 腰部浴法/ (八) 肛门及会阴部浴法
(九) 手部浴法/ (十) 足部浴法

第七章100种疾病的药浴疗法

一、呼吸、循环疾病药浴疗法

(一) 感冒/ (二) 咯血/ (三) 咳嗽
(四) 中风/ (五) 动脉硬化症/ (六) 冠心病
(七) 心绞痛/ (八) 病毒性心肌炎/ (九) 高血压
(十) 低血压/ (十一) 雷诺氏病/ (十二) 下肢静脉曲张
(十三) 脉管炎

二、消化系疾病药浴疗法

(一) 消化性溃疡/ (二) 大便秘结/ (三) 溃疡性结肠炎
(四) 肝脾肿大/ (五) 泄泻/ (六) 呃逆

三、生殖系统及妇科病药浴疗法

淋病、尖锐湿疣……

《浴室里的康复术》

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