

<<百年程氏养生经>>

图书基本信息

书名：<<百年程氏养生经>>

13位ISBN编号：9787502177874

10位ISBN编号：7502177876

出版时间：2010-5

出版时间：石油工业

作者：程凯

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：<http://www.tushu007.com>

## <<百年程氏养生经>>

### 内容概要

《百年程氏养生经：养生大穴家用说明书》第二部是与北京电视台热播栏目《养生堂》联手重磅推出，程凯博士主讲的《百年程氏养生经》系列节目曾获得《养生堂》栏目的收视冠军。程凯博士传承百年的家族针灸文化，用生活化的语言讲述了人体当中最实用、最好用、最常用的穴位，从病症入手对针灸穴位进行了全新的解读。使人们看得明白，想得清楚，做得容易，没有晦涩难懂的专业知识，只有让你保健养生、轻松祛除疾病的巧妙方法。

<<百年程氏养生经>>

作者简介

北京中医药大学副教授、副主任医师、硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事、针灸技法分会理事，“程氏针灸”非物质文化遗产项目第四代传承人（中医针灸泰斗、中国工程院院士、国医大师现年90岁高

## &lt;&lt;百年程氏养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

足三里——万能穴、强壮穴、排毒穴、养颜穴 第一节 万能穴PK四十年面瘫 第二节 强壮穴PK不可避免的衰老 第三节 排毒养颜穴PK身体内毒应急穴——降压灵、血糖平、救心丸、神志清 第一节 人迎降压灵 第二节 然谷血糖平 第三节 极泉救心丸 第四节 中暑掐人中迎香——止鼻血、通鼻窍、解便秘、防感冒 第一节 脸上也长“辛夷花” 第二节 流鼻血的“思想者” 第三节 预防感冒的小窍门 第四节 迎香上面还有迎香合谷——止痛穴、美容穴、缓压穴、解酒穴 第一节 经脉所过，主治所及 第二节 面口合谷收 第三节 四关调情志 第四节 孕妇要小心对穴——内外关、阴阳陵、俞募穴、双宫 第一节 内关止嗝又止呕外关行气来帮忙 第二节 阴陵泉利水消肿阳陵泉理筋利胆 第三节 胸募背俞调脏腑内外劳官抑心情华佗夹脊穴——华佗名、葛洪藏、脏腑疾、全身调 第一节 夹脊穴名源华佗实为东晋葛洪藏 第二节 内属于脏腑外络于肢节 第三节 捏脊推拿刮痧法整体调节 梅花针合阳——腰腿麻、颈肩痛、找绳头、抖一下 第一节 腰背委中求 第二节 臂合阳——离肩背更近的绳子头 第三节 更多绳子头三阴交——减肥穴、调经穴、抗疲劳穴、终极美容穴 第一节 自找的疲劳综合征 第二节 自备的乌鸡白凤丸 第三节 自带的终极美容法十二井穴——手足指、泄热穴、经络毒、刺血排 第一节 经络排毒有妙法 第二节 脚上穴位也放血 第三节 排毒穴位大比拼

<<百年程氏养生经>>

章节摘录

## <<百年程氏养生经>>

### 编辑推荐

- 1.北京电视台科教频道《养生堂》栏目收视冠军。
- 2.从2010年5月开始作者程凯博士将在全国开展巡回演讲。
- 3.《百年程氏养生经：养生大穴家用说明书》传承百年的家族针灸文化，用生活化的语言讲述绝对最实用、最好用、最常用的穴位

<<百年程氏养生经>>

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:<http://www.tushu007.com>