第一图书网, tushu007.com

<<九种体质经络养生与治疗>>

图书基本信息

书名：<<九种体质经络养生与治疗>>

13位ISBN编号：9787513211352

10位ISBN编号：7513211353

出版时间：2012-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：郭长青，段莲花，郭妍　主编

页数：148

字数：211000

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

内容概要

你知道自己属于哪种体质吗？
你知道针对不同体质的具体问题该如何通过经络与穴位来调养吗？
本书将告诉你答案。

书中详细介绍了人的九种体质以及经络、穴位是怎么回事儿，并讲解了中医传统绿色疗法——按摩、艾灸、拔罐、刮痧四种疗法的基本知识。
针对阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀等体质人群的常见疾病，教给你如何通过按摩、针灸、艾灸、刮痧、拔罐等多种方法，利用人体自己的保健医——经络与穴位进行养生与治疗。
全书配有近四百张真人经络穴位定位图，能够使你快速简便地找到穴位，是一本简单实用的体质经络养生治疗说明书。

作者简介

郭长青
教授，主任医师，博士研究生导师，博士后合作导师，北京中医药大学针灸推拿学院针刀医学中心主任。
长期从事针灸、腧穴、针刀的教学和科研工作。
发表研究论文100余篇，主编专业著作120余部。
获得教育部科技进步奖二等奖、中华中医药学会学术著作一等奖、中华中医药学会科学技术奖三等奖等各级各类奖项10余项，获国家专利2项。

第一图书网, tushu007.com

<<九种体质经络养生与治疗>>

书籍目录

第一章　辨清体质、掌握穴位好养生
一　体质到底是怎么一回事儿
1. A型——平和体质，健康
2. B型——阳虚体质，怕冷
3. C型——阴虚体质，缺水
4. D型——气虚体质，气短
5. E型——痰湿体质，体胖
6. F型——湿热体质，长痘
7. G型——血瘀体质，长斑
8. H型——气郁体质，郁闷
9. I型——特禀体质，过敏
二　神秘的经络
——养生保健、诊疗疾病的秘密武器
1. 什么是经络
2. 经络系统的组成
3. 经络为什么能起到防病治病的作用
三　神奇的穴位
——人体的“随身御医”
1. 穴位的发现与发展
2. 人体都有哪些类型的腧穴
3. 具备特殊治疗作用的穴位
4. 怎样才能找到穴位
5. 腧穴为什么能防治疾病
四　按摩方法
五　艾灸方法
1. 艾炷灸法
2. 艾条灸法
3. 温针灸
4. 温灸器灸
5. 灸法的适应证与禁忌证
六　刮痧方法
七　拔罐方法
第二章　B型　阳虚体质、怕冷
第三章　C型　阴虚体质、缺水
第四章　D型　气虚体质、气短
第五章　E型　痰温体质、体胖
第六章　F型　温热体质、长痘
第七章　G型　血瘀体质、长斑
第八章　H型　气郁体质、郁闷
第九章　I型　特禀体质、过敏
附录　中医体质分类与判定自测表

编辑推荐

《9种体质经络养生与治疗》是一本针对不同体质，应用按摩、艾灸、刮痧、拔罐等多种治疗方法进行养生与治疗的使用手册。

第一图书网, tushu007.com

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