第一图书网, tushu007.com

<<经络自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<经络自然疗法>>

13位ISBN编号：9787533537609

10位ISBN编号：7533537602

出版时间：2011-2

出版时间：福建科技出版社

作者：王剀锵

页数：190

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

本书分3个章节。
第1章介绍经络运动与穴位按摩的必备入门知识。
第2章图文对照介绍速效经络运动操的分解动作及运动功效。
第3章对症运用穴位按摩加经络运动的自然养生法，改善及治疗日常常见病症、痛症及美容问题等，取穴方法、按摩要领、运动技巧、饮食注意事项等逐一讲解、分步呈现。
书后附对症按摩、运动、食疗速查表，以及常见疾病选穴指南。
随书附赠DVD光盘。

作者简介

王凯锵，【现任】台北市基因保健协会理事长、中医内科医学会秘书长、中医抗衰老医学会理事长、王凯锵医师诊所院长。

【学历】国立台湾大学医学院学士、中国医药学院中医学分班（第一届）。

【经历】台北市立忠孝医院复健科、针灸门诊、中医部；华宝通讯股份有限公司、泰宗生技公司、日商富地滋公司医疗顾问；研华科技股份有限公司特约诊所；伊甸社会福利基金会董事长。

【教学】任教于台北医学大学医学系、国防医学院医学系、阳明大学医学系、荣总针灸研习班、台大、北医、三总等中医研究社团。

【专长】复健医学、运动医学、抗老医学、肝胆病、免疫肿瘤病、中西结合医学、经络电气诊断学、长效针灸技术、企业主管健康管理、远距医疗。

第一图书网, tushu007.com

<<经络自然疗法>>

书籍目录

PART 01 经络自然疗法，启动全身自愈力
掌握要领，立即学会
如何启动你的防御系统
不可省略的热身操
现代人最需要的按摩保健法
网络全身的14条经络速查
简单易学的常用穴位速查
按摩前，先全身放松
按摩必备小常识
按摩常用道具
PART 02 经络运动去病强身有活力
跟着一起这样做
第一式向上伸展
第二式左右开弓
第三式托天按地
第四式转身后瞧
第五式左右摇摆
第六式轻轻震动
第七式瞠目打拳
第八式屈身弯腰
PART 03 穴位按摩VS经络运动
速效改善身体不适症状
变美变瘦，这样做！

不酸痛，这样做！

要健康，这样做！

健康见证
附录1穴位按摩+经络运动+食疗速查表
附录2常见疾病选穴指南

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