第一图书网, tushu007.com

<<图解经络按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<图解经络按摩手册>>

13位ISBN编号：9787538437645

10位ISBN编号：7538437649

出版时间：2008-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：茹凯 编

页数：188

字数：200000

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

具有五千多年历史的中医学，从《黄帝内经》时期就提出了“ 治未病 ”的思想，并创造出许多简便易行、实用有效的养生保健方法，积累了丰富的实践经验。
经络穴位按摩和饮食疗法就是其中代表性的方法。
在本书，作者给大家就亚健康常见的症候条分屡析，叙其原因，提出生活调理建议、实用的经穴按摩及食疗方法，并作精美图解，意趣盎然，供大家查阅应用，充分体验中医养生文化。
开卷有益，希望本书成为朋友们生活健康良友，对大家的身心有所助益，使生活有所改善。

作者简介

茹凯，副教授，毕业于北京中医药大学，中医养生康复学学士，传统体育养生学硕士导师。
学术专长：中医文化、气功养生、针灸推拿、武术健身。
国家体衣总局四种健身气功《健身气功·六字诀》主创者之一，健身气功国家级社会体育指导员。
参与编写《针灸现代研究与临床》、《腰腿

<<图解经络按摩手册>>

书籍目录

PART1 亚健康猛于虎　亚健康定义　漠视亚健康，后果很严重　小测试：你亚健康了吗PART2 人体基本保健穴位与经脉　图示人体基本穴位　图示人体十二经脉PART3 自我按摩基本功　关键是找准穴位　基本按摩保健手法PART4 常见症状之经络按摩与食疗　视疲劳——眼周穴位是重点　头痛——头部穴位是关键　失眠——手脚穴位齐上阵　便秘——支沟和大肠俞轻松缓便秘　月经不调——三阴交、血海专助女人　食欲不振——脾俞、肝俞直接按　免疫力下降——万能免疫寻百会　头晕——筑宾穴和翳风穴来帮您　脱发——直取阿是穴　感冒——别忘了鱼际穴　肥胖——腰部穴位轻松点　腹泻——水分、天枢助安心　健忘——膏肓、神聪显神通　牙疼——脸部穴位来止痛　体瘦虚弱——长强、气海助强身　肩颈疼痛——曲垣、丘墟是专家　慢性腰肌劳损——委中穴一按就跑　疲乏——印堂就是来解乏的　痔疮——二白、腰俞止血止痛　鼻子过敏——迎香、鼻通顺手摸　抑郁症——要靠天柱来对抗　手脚冰凉——阳池来生热　慢性咽喉炎——尺泽顺咽喉　乳房疼痛——乳根穴解肿痛　性欲减退——仙骨提情欲　早衰——命六、神阙来保健　心悸气短——神门、膻中解心病　耳鸣——击天鼓自治耳鸣

编辑推荐

《图解经络按摩手册》含有28种常见症状图解经络按摩；近100种常见食物食疗秘笈，健康自然治未病！

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