

<<小穴位大健康>>

图书基本信息

书名：<<小穴位大健康>>

13位ISBN编号：9787545204827

10位ISBN编号：7545204824

出版时间：2009年12月

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：李智

页数：1800

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>

<<小穴位大健康>>

内容概要

十合一超值奉献：《小穴位大健康》《小穴位大健康2》、《刮痧排毒王》、《王晨霞细说女人病》、《黄帝内经五脏六腑养生法》《朱鹤亭道家自我养生法》国家认证的保健砭石1套、演示DVD光盘3张。

<<小穴位大健康>>

作者简介

李智：中国中医科学院西苑医院著名中医师，北京最具人气的中医师

王敬：刮痧排毒王

王晨霞：掌纹诊疗第一人

薛永东：北京博爱堂名医馆坐诊专家

<<小穴位大健康>>

书籍目录

《小穴位大健康》

- 第一章 督脉：监督健康的升阳大脉
- 第二章 任脉：掌管生殖的妊养大脉
- 第三章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉
- 第四章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泻大脉
- 第五章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉
- 第六章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉
- 第七章 手少阴心经：通调神智的养心大脉
- 第八章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉
- 第九章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉
- 第十章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉
- 第十一章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉
- 第十二章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉
- 第十三章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉
- 第十四章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉
- 附录：取象比类穴位命名纵横谈

《小穴位大健康2》

- 第一章 八大疾病来龙去脉细细说
- 第二章 七大部位保养方法有门道
- 第三章 避开六邪，巧借天力来养生
- 第四章 头面部保养：关注的不仅仅是美丽
- 第五章 养生有基石：养好情绪百病除
- 《刮痧排毒王，一步找病源，三步除病根》
- 序：药不是治病的唯一选择
- 引子：不学会保健，你可能一生都在为医院攒钱
- 第一章 病有来路，必有归途：排出血毒让疾病离得远远的
- 第二章 刮痧和拔罐：一步找到血液毒素藏身之处
- 第三章 五脏主藏，气血充足才健康
- 第四章 六腑主泻，气血有序方无疾
- 第五章 打通任督二脉，通调全身气血
- 第六章 脊柱有多柔韧，人就有多年轻

《王晨霞细说女人病》

- 开篇 女性健康源于血
- 上篇 健康女人“调”出来
- 下篇 女性——细节改善有妙诀
- 附篇 看掌纹就这么简单

《朱鹤亭谈道家自我养生法》

- 上部 亚健康与养生
- 附录一：亚健康问答
- 中部 性学与养生
- 附录二：答美国纽约谭秀医师
- 下部 风水与养生
- 附录三：答北京中国中医科学院杜教授
- 附录四：五十二个疑难杂症医案
- 特别赠送：玄鹤子《虎年运程》大讲解

<<小穴位大健康>>

《黄帝内经五脏六腑养生法》

前言 调五脏，养六腑，百病从此不再生

第一章 养生，先养五脏六腑

第二章 心是身体之“君王”，心强则五脏六腑都健

第二章 肺是身体之“宰相”，养肺则美丽与健康同来

第三章 肝为身体之“将军”，肝好身体才壮

第四章 脾是脏腑的“和事老”，脾健则身体平安

第五章 肾为生命之“父母”，祛病重在养肾强肾

第六章 胆是人体的“中正之官”，胆好才能抵御外邪的侵害

第七章 胃是人体的“能源部长”，胃好，活得就好

第八章 小肠为人体分配营养的“厨娘”，小肠好，则身体棒棒的

第九章 大肠是人体废物的“传导官”，大肠好，人才更健康

第十一章 膀胱是人体废水“排放师”，膀胱好，排得才畅快

第十二章 三焦是气血津精的“调节师”，三焦通，则百病不生

<<小穴位大健康>>

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>