

<<中华养生秘笈（全四卷）>>

图书基本信息

书名：<<中华养生秘笈（全四卷）>>

13位ISBN编号：9787801069863

10位ISBN编号：7801069862

出版时间：2009-1

出版时间：线装书局

作者：闫松 编著

页数：全4册

字数：1380000

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>

## <<中华养生秘笈（全四卷）>>

### 内容概要

人的身体是一个有机的整体，人体的各个部位，从头部、颜面、五官九窍、皮肤，到躯干、四肢、五脏六腑等，都是这个整体的一部分。

从头发来看：人正常的头发每天脱落与生长的数目保持在一个平衡状态，大概每天掉落10~20根，但若不断的大量脱落，而且头发越来越稀疏，就要警惕了，这可能是身体在报警。

从手指来看：江湖术士靠手相算前途，其实手相不一定指示命运，但肯定预示你的健康。

每个手指都有穴位与器官相连。

灵活十指就在眼前，随时可看，随地可按.....我们的手部和足部一样，布满了与人体器官紧密相连的经络穴位，当身体某个部位发生异常，手掌的相应部位也会发生变化。

而且优势在于，手就像一面镜子可以随时看。

“照镜子”——观察手的气、色、形的变化，可以及时了解器官情况，然后发现问题、解决问题，就在你灵活的十指之间。

从五脏来看：脾的主要功能是主运化，以为全身的营养来源。

但皮的运化，除胃为主要配合外，也要依靠肝气的疏泄，肺气的输布，心血的滋养，肾阳的温煦，胆亦参予其间。

所以，熟知内脏之间的这种相互关系，了解人体生理活动的整体性，和谐协调各种生理功能，这对于维持人体生命活动，保持健康有重要意义。

诸如以上的问题，都是本卷重点讲述的内容。

古人倡导，不治已病，治未病。

古人想尽一切办法来告诉自己的子孙后代，怎样做才能不生病。

但是，作为我们现代人，却根本没有把自己先辈们的话放在眼里，依然我行我素，由着自己的性子来。

因此，出现了很多古代没有听说过的病症。

如何能不生病?重要的是做好养生保健工作。

让我们的五脏六腑的真气自然运行，各得其所，病又怎么会出现呢?具体如何做，那就是本卷要告诉你的。

<<中华养生秘笈（全四卷）>>

书籍目录

《1 人体养生篇》

- 第一章 头面部的保健与养生
  - 第一节 头发疾病全攻略
  - 第二节 全面剖析健忘症
  - 第三节 幻嗅是脑部肿瘤重要信号
  - 第四节 头部按摩不可小视
- 第二章 五官的保健与养生
  - 第一节 五官保健养护通论
  - 第二节 五官的按摩手法与技巧
  - 第三节 耳穴按摩疗法
- 第三章 颈椎的保健与养生
  - 第一节 落枕是颈椎病的预兆
  - 第二节 颈椎病为什么会引起头痛
  - 第三节 颈椎疾病与视力的关系
  - 第四节 别被颈椎病的假象蒙蔽
  - 第五节 长期失眠有可能与颈椎有关
  - 第六节 颈部肿块拉响健康警报
  - 第七节 青少年也要预防颈椎病
  - 第八节 颈椎病的预防和保健方法
- 第四章 手的保健与养生
  - 第一节 手部穴位及其功用
  - 第二节 常见病的手疗方法
- 第五章 肝脏的保健与养生
  - 第一节 肝脏病基础知识

.....

《2 中医养生篇》

《3 四季养生篇》

《4 文化养生篇》

<<中华养生秘笈（全四卷）>>

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>