

<<图解经络养生操>>

图书基本信息

书名：<<图解经络养生操>>

13位ISBN编号：9787501978823

10位ISBN编号：7501978824

出版时间：2011-3

出版时间：中国轻工业出版社

作者：尚品

页数：239

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>

## <<图解经络养生操>>

### 内容概要

经络养生操一直是我国一种传统医疗保健手法，运动通俗易懂的图文讲述方法，让读者清晰明了，轻松学会各种经络操方法。既不失权威性、科学性，又用最实用科学的经络疏通方法，帮你轻松应对中医经络保健，方法安全，适用人群广泛，随时随地，不受限制。

## &lt;&lt;图解经络养生操&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 生而不知经络，犹人夜行无烛第2章 一学就会的不花钱经络养生操第3章 经络畅通，百病不生——常见病防治经络操第4章 手指动一动，养生又健脑手指 经络操基本动作 第一套 手指操基本功 第二套 手指交错 第三套 三指交错握拢 第四套 四指交错握拢 左手“加减”法——开发右脑操 第一套 简易“加减法”； 第二套 趣味“加减法”； 第三套 难度稍有提高的“加减法”； 第四套 挑战大脑的“加减法”； 养精蓄锐的妙法——休息左脑操 第一套 拇指碰指尖运动（一） 第二套 拇指碰指尖运动（二） 第三套 拇指触手部反射区（一） 第四套 拇指触手部反射区（二）第5章 最适合中老年人的经络养生操 提神醒脑经络操：十招去除邪火 1.热熨双目 2.分摩两睑 3.抓顶提法 4.松肩仰头 5.按揉太阳穴和头维穴 6.点揉风池穴，推擦脑后 7.掐压脑空穴，十指擦头 8.叩齿 9.叩击命门穴 10.五指循五经 点按头部经络操：打开身体的大药库 1.按摩风池穴 2.点按攒竹穴 3.按摩太阳穴 4.挤按百会穴 5.屈指按头 刺激耳廓经络操：体质虚弱老年人的“宝贝” 1.掩耳弹枕 2.旋耳孔 3.擦耳廓 4.揉耳垂 5.提耳轮 6.按痛点 头面部经络操：耳不鸣，眼不花 1.推运印堂穴 2.摩面擦耳 3.推运前额 4.爪形梳头 5.指掌梳头 6.拳骨梳简单有效的降压操 头面部刺激 腹部穴位刺激 四肢穴位刺激第6章 养护女人身心的经络操第7章 经络小动作，解决大问题——男性养生经络操第8章 增强儿童体质——童子经络操

<<图解经络养生操>>

编辑推荐

62套经络养生操。

强身健体、预防常见病，关注中老年人。

更有适合女性调养、男性保健、增强儿童体质的经络操。

让你随时随地都能疏通经络，做自己健康的主人。

经络操让你气血畅通，百病不生。

<<图解经络养生操>>

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>