

<<新型抗衰保健按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<新型抗衰保健按摩图解>>

13位ISBN编号：9787506744188

10位ISBN编号：750674418X

出版时间：2010-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：魏慧强

页数：84

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>

<<新型抗衰保健按摩图解>>

内容概要

本图解将以全新的理念，破译开发人类自身“药库”的密码，还原健康源泉与铺出崭新的康复美容养生之路。

本图解读者一看就懂，一学就会，一做就有用，一招学会，终生受益。

本图解具有科学性与新颖性、实用性与知识性、民族性与世界性、经济性和前瞻性之和谐统一，是广大读者防病治病、康复美容与养生的指南，也可供医学院校师生、专家学者参考。

本图解所描绘的按摩方法，必将给广大人民带来身心的健康和愉悦。

<<新型抗衰保健按摩图解>>

作者简介

魏慧（王强），主任医师，是国内外知名的按摩学、针灸学、导引医学、中医美容学、无创穴疗学与未来医学专家与学者，是新世纪医学模式（生物——心理——社会和被动与主动相结合）的倡导者和奠基人，现任世界中医药学会联合会美容专业委员会常务理事、中国女医师协会中医专家

<<新型抗衰保健按摩图解>>

书籍目录

一 安神醒脑益智新法二 健眉明目美颜新法三 聪耳美容健身新法四 通窍舒皱强身新法五 美唇莹面延年
新法六 健颈美面益寿新法七 壮腰健肾增精新法八 宽胸理气防癌新法九 健胃益寿固精新法十 健臂宁心
理肺新法十一 强腿健膝滋阴新法

<<新型抗衰保健按摩图解>>

章节摘录

一、安神醒脑益智新法 中医学认为，头乃精明之府、清空之脏，为诸阳之会、百脉所通，系一身之主宰，对控制与调节人体的生命活动起着极其重要的主导作用。

通过实践和研究证实，练习下列各式，能安神、醒脑、益智、通窍，百脉调和，使人身心调和、统一、宁静，头脑聪慧。

有延缓衰老，益寿延年之功效。

一式：思想集中，两目微闭，排除杂念，调匀呼吸，身体静松，舌尖轻抵上颚，（各式均同，以下从略）。

自然仰卧，双下肢分开，稍比肩宽，伸直放松。

一手掌心置于神阙穴（即肚脐），另一手掌心置于前手背上（图1），做缓慢而有节奏的深腹式逆呼吸（用鼻吸气时，收腹；用口呼气时，腹还原），两手随腹起落，重复16次。

练习后，可感觉腹部温暖舒适，有培补元气、健身益寿之效。

<<新型抗衰保健按摩图解>>

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>