第一图书网, tushu007.com

<<简明家庭经络保健手册>>

图书基本信息

书名：<<简明家庭经络保健手册>>

13位ISBN编号：9787509155325

10位ISBN编号：7509155320

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：宋成运，黄海 编

页数：177

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

<<简明家庭经络保健手册>>

内容概要

《简明家庭经络保健手册》以现代家庭最常见的一些病症为主线，系统介绍了人体经络的基础知识，打通经络的方法，家庭养生穴位，改善亚健康状况的方法，以及常见皮肤病、五官科病症、骨骼肌肉疼痛、呼吸系统病症、消化系统病症、生殖系统病症、儿童常见病症、中老年常见病症的经络保健方法及经络美容方法。
《简明家庭经络保健手册》中介绍的调治方法简便易行，疗效突出，具有可学性与操作性强的特点，适用于广大群众居家日常保健和疾病的辅助治疗。

<<简明家庭经络保健手册>>

书籍目录

第1章 人体自有天然药库--认识经络经络，生命气血的运输线认识人体的活地图--经络系统经脉时辰相对应，养经络要“ 顺时 ”经络不仅能治病，还能为健康预警腧穴，经络上的气血运输中转站找准穴位，用身体作尺子--腧穴定位法十大神奇特定穴，防治疾病有特效第2章 快速打通经络的6种家用妙法推拿法--作用皮肤通经络，周身顺畅百病藏艾灸法--荧荧焰火起膏肓，温通经络护腑脏刮痧法--清除代谢废物，让身心轻爽健康拔罐法--深入腠理导气血，扶正祛邪保健康贴敷法--外药内治疗效显，经络传输第一功药浴法--轻松沐浴生药香，洗尽病灶寿百年第3章 必须掌握的10个家庭养生穴位神阙穴--温补元阳，填脐除病关元穴--补气固元，首选关元风池穴--醒脑开窍，聪耳明目命门穴--补肾强腰，提升阳气内关穴--疏导水湿，宁心安神合谷穴--疏风镇痛，通络开窍足三里--补胃健脾，益气壮阳三阴交--健脾补血，女性病克星太冲穴--调理气血，平肝息风涌泉穴--滋阴益肾，防病祛邪第4章 轻松改善9种亚健康状况失眠的经络调治法眩晕的经络调治法头痛的经络调治法焦虑的经络调治法郁证的经络调治法神经衰弱的经络调治法心悸的经络调治法视疲劳的经络调治法身体困乏的经络调治法第5章 快速消除11种常见皮肤病脱发的经络调治法痤疮的经络调治法黄褐斑的经络调治法雀斑的经络调治法毛囊炎的经络调治法白癜风的经络调治法湿疹的经络调治法带状疱疹的经络调治法荨麻疹的经络调治法足癣的经络调治法痔的经络调治法第6章 赶走10种常见五官科病症牙痛的经络调治法牙周炎的经络调治法口疮的经络调治法口臭的经络调治法结膜炎的经络调治法眼分泌物多的经络调治法睑腺炎的经络调治法鼻出血的经络调治法慢性扁桃体炎的经络调治法慢性中耳炎的经络调治法第7章 迅速缓解11种骨骼肌肉疼痛与神经痛落枕的经络调治法颈椎病的经络调治法背痛的经络调治法扭伤的经络调治法肌肉酸痛的经络调治法网球肘的经络调治法足跟痛的经络调治法痛风的经络调治法狭窄性腱鞘炎的经络调治法三叉神经痛的经络调治法坐骨神经痛的经络调治法第8章 有效改善8种呼吸系统病症咳嗽的经络调治法鼾病的经络调治法哮喘的经络调治法肺结核的经络调治法慢性咽炎的经络调治法过敏性鼻炎的经络调治法慢性喉炎的经络调治法慢性支气管炎的经络调治法第9章 解除8种消化系统病症呃逆的经络调治法食欲缺乏的经络调治法胃痛的经络调治法结肠炎的经络调治法腹痛的经络调治法便秘的经络调治法胆结石的经络调治法乙型肝炎的经络调治法第10章 防治12种生殖系统病症痛经的经络调治法闭经的经络调治法带下病的经络调治法不孕症的经络调治法乳腺增生的经络调治法遗精的经络调治法阳痿的经络调治法早泄的经络调治法睾丸痛的经络调治法慢性前列腺炎的经络调治法前列腺增生的经络调治法男性阴冷的经络调治法第11章 有效缓解11种儿童常见病症小儿感冒经络调治法小儿中暑经络调治法小儿夜啼的经络调治法小儿抽筋的经络调治法小儿发热的经络调治法小儿咳嗽的经络调治法小儿厌食的经络调治法小儿流涎的经络调治法小儿疝气的经络调治法小儿鹅口疮的经络调治法小儿假性近视的经络调治法第12章 对症治疗9种中老年常见病症高血压病的经络调治法冠心病的经络调治法糖尿病的经络调治法老寒腿的经络调治法耳鸣的经络调治法肩周炎的经络调治法骨质增生的经络调治法脑血管病后遗症的经络调治法风湿性关节炎的经络调治法第13章 不用花钱的9种经络美容法中医经络美白法中医经络乌发法中医经络除皱法中医经络润肤法中医经络丰胸法中医经络瘦腰法中医经络收腹法中医经络翘臀法中医经络纤腿法附录 人体常用经穴定位及主治一览表

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