

<<健康长寿的根>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿的根>>

13位ISBN编号：9787510020605

10位ISBN编号：7510020603

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：孙鹏翼

页数：206

字数：180000

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>

<<健康长寿的根>>

内容概要

作者根据自己多年的行医经验，汇集数百种通过日常饮食、选取大众化食材配上自己独特的方式来解
决人体五脏六腑的冲突和各部位的隐患，达到五脏六腑的和谐。

从而延年益寿。

独创的孙氏点穴法简单易行，来补充和巩固效果。

进一步达到延年益寿的效果。

<<健康长寿的根>>

作者简介

孙鹏翼先生
国家一级营养师
国家特级健康管理师
中国农业经济发展协会天然健康食品专业委员会专家委员
北京电视台七套(健康生活)栏目特邀嘉宾。
养生专家

<<健康长寿的根>>

书籍目录

第一篇 健康方法源头篇

第一节 “健康经验方法”的源头

木、火、土、金、水

第二节 五行的简述

- (1)木
- (2)火
- (3)土
- (4)金
- (5)水

第三节 “五行”相互依存的辩证关系

第四节 说说五脏的特性与功能

- (一)肝
- (二)心
- (三)脾
- (四)肺
- (五)肾

第二篇 调理与五脏有关联的体征现象方法篇

一、调理与肝有关联的体征现象方法

1、绿豆生饮方

- 2、明日茶方
- 3、护肝养胃方
- 4、养肝秘方
- 5、理气三花茶方
- 6、调理夜盲方
- 7、调血降压方
- 8、清肝降压泡茶方
- 9、鲜姜护肝方
- 10、调解肛门搔痒方
- 11、通便降压方
- 12、清肝明目泡茶方
- 13、排毒清火养肝方
- 14、养护肝脏增液方
- 15、护肝助消化粥方
- 16、平和肝气方

二、调理与心有关联的体征现象方法

- 1、安心养神方
- 2、补心血方
- 3、补心补气粥方
- 4、活血化瘀通心方
- 5、睡眠良方
- 6、调解血脂方(一)
- 7、调解血脂方(二)
- 8、调解神经衰弱方
- 9、瘦身茶方
- 10、清心理气方

<<健康长寿的根>>

11、活血化瘀茶方

12、调补心血粥方

三、调理与脾有关联的体征现象方法

1、健脾茶方

2、调理四肢凉、冷方

3、山药饼

.....

第三篇 调理六腑方法篇

第四篇 调理与六腑有关联的体征现象方法篇

第五篇 孙氏点穴调理方法篇

第六篇 孙氏点穴调理常见疾患篇

第七篇 孙氏点穴手掌养生篇

编后话

<<健康长寿的根>>

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>