

<<手卫健康>>

图书基本信息

书名：<<手卫健康>>

13位ISBN编号：9787513205184

10位ISBN编号：7513205183

出版时间：2011-8

出版时间：中国中医药

作者：樊岚岚//明杉

页数：266

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>

<<手卫健康>>

内容概要

据世界卫生组织统计，人的健康，遗传因素占15%，社会条件占10%，气候地理条件占7%，医疗条件占8%，自我保健占60%。

这个数据清清楚楚地告诉我们：要想健康，要想长寿，就得学会自我保健。

手心手背有160余穴，自己摸得着、看得见，同足疗、耳疗一样，常见病、多发病，都可以用手穴治疗。手疗一经学会，就真的不用求人。

樊岚岚，明杉编著的《手卫健康——图解常见病手穴疗法》是一部自我保健、自我疗疾的工具书，除了手穴，还特意把自己方便取用的胸腹部、四肢上的疗病穴位，收入本书的附录中。

利用这些穴位，可以治疗200余种疾病。

有处方，有图示，有针法，一看就懂，一用就会。

针灸是中医里的精华。

《手卫健康——图解常见病手穴疗法》特别推荐了一种适宜自我保健、自我疗疾的新式诊疗器具——磁针。

磁针的最大特点是不刺破皮肤，安全，人人都能使用。

“求医不如求己”，一部工具书，两支磁针，就可以实现少生病甚至是不生病的健康目的。

作者简介

樊岚岚，执业医师。

1998年毕业于中国中医科学院，获博士学位。

曾出版图书20余种，主要著作有《老年病的诊断与治疗》、《古今医案评议》、《汇注笺正》、《民间偏方秘方大全》等。

明杉，又名海洋，原名杜春海，“生命平衡期学说”创立人，中国保健专家委员会副主任委员。

“生命平衡期学说”从理论上回答了人为什么能活到150岁和怎样活到150岁这样两个问题。

其主要著作有《这样活到150岁》、《康寿盛典》、《图解经络康寿盛典》。

《这样活到1

50岁》是立说之作；《康寿盛典》是方法；《图解经络康寿盛典》是保障：全新的理论、科学的方法和行之有效的健康措施，形成了明杉独特的康寿思想体系。

<<手卫健康>>

书籍目录

第一章 手疗是一种实现自我保健的方法

第一节 五脏六腑、四肢百骸在人体上有三个常用反射区

第二节 五脏六腑、四肢百骸在手上的定位(季氏法)

第三节 五脏六腑、四肢百骸发病时在手上的反映

第四节 选择手疗的两个理由

第二章 手疗是通过经络实现的

第一节 十二脏腑的经脉

心经

肺经

心包经

三焦经

小肠经

大肠经

肾经

脾经

肝经

胆经

膀胱经

胃经

第二节 奇经八脉

督脉

任脉

冲脉

带脉

阳跷脉

阴跷脉

阳维脉

阴维脉

第三节 骨度寸法

第三章 经络疗法的现代诊疗器具——磁针

第一节 磁针

第二节 磁针针法

第三节 温馨提示

第四章 常见病手穴疗法图解

第一节 图解手穴穴位与主治

第二节 图解常见病手穴疗法

第五章 提高磁针自疗效果的方法

第一节 决定磁针自疗效果的四大因素

第二节 磁针+天然药物是提高自疗效果的最佳方法

第三节 磁针+食疗是自我康复的理想途径

第四节 天然药物+经络功法是长寿的通途

附录一

手穴外自疗疾病100种图解

第一节 利用面部穴自疗

第二节 利用上肢穴自疗

<<手卫健康>>

第三节 利用下肢穴自疗

第四节 利用胸腹穴自疗

附录二

快速数码检病(穴)法

名词解释

作者寄语

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>