

<<中医经络与保健>>

图书基本信息

书名：<<中医经络与保健>>

13位ISBN编号：9787530440605

10位ISBN编号：7530440608

出版时间：2009-1

出版时间：北京科技出版社

作者：谢阳谷，赵静 编

页数：221

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>

<<中医经络与保健>>

内容概要

经络是联结五脏六腑和四肢百骸的网线，也是我们通过体表来医治内脏的长臂触手。学习经络，是养生治病的最好捷径，我们只要察看一下是哪条经的“铃铛”在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。

《中医经络与保健》对中医经络与保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法。

<<中医经络与保健>>

书籍目录

第一部分 细述12条经络的功能和循经走向第一章 胃经：精力无穷的能量供给线胃经不可不知的穴位失眠原来关乎肠胃胃经也是治疗便秘的小锦囊第二章 三焦经：运筹帷幄的健康总指挥三焦经不可不知的穴位神秘的三焦经，生命的排气阀第三章 心包经：百草堂内百草香，老少皆宜都是宝心包经不可不知的穴位人体自身的灵丹妙药——心包经减肥离不开心包经一招天河水，拳拳舐犊情第四章 小肠经：春风化雨，生生不息小肠经不可不知的穴位心脏的晴雨表——小肠经化生气血的小肠经第五章 肝经：一穴舒胸怀肝经不可不知的穴位肝经上的太冲穴——最值得人心生敬畏的穴位只是轻轻顺水推舟，不想轻舟已过万重山春天是祛病养肝的良机长生从养“筋”开始美丽新生活——也缘于肝第六章 膀胱经：抵御外界风寒的铜墙铁壁膀胱经不可不知的穴位驱毒培气，养生正道治疗近视眼的速效法鼻炎不只是鼻子的问题打通督脉和膀胱经——对健康大有帮助第七章 肾经：先天之本，固若金汤肾经不可不知的穴位第八章 脾经：后天之本，气血生化之源脾经不可不知的穴位顺其自然才能水到渠成——脾胃需要好好养按摩脾经治大病第九章 心经：“以恬愉为务，以自得为功”的健康心经心经不可不知的穴位拥有情感智慧的心脏月亮都是一样的圆，外国人的心经也是一样的治第十章 大肠经：危难关头显身手大肠经不可不知的穴位绵绵掌法轻轻化解难缠的类风湿第十一章 胆经：群英荟萃出神效胆经不可不知的穴位减肥不是要减食，健康的美才是真正的美别忘了最好的解药就在自己身上第十二章 肺经：咳嗽是身体的警示装置肺经不可不知的穴位善待肺经，咳嗽自会销声匿迹秋季是补肺的大好时节第二部分 轻轻松松的动作，舒舒服服的健康第一章 嗅玫瑰法：腹式呼吸法第二章 抓蝴蝶法：放松之法第三章 铜头撞树法：升阳强壮法第四章 推腹法：排三浊(浊水、浊气、宿便)第五章 叩首法：小周天打通法之一第六章 震动尾闾法：小周天打通法之二第七章 壁虎爬行法：小周天打通法之三第八章 踏步摇头法：小周天打通法之四第九章 金鸡独立法：治怪病的好方法第十章 玫瑰的激情：补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右第十一章 取嚏法：屡试不爽的千古良方第十二章 撞丹田：撞出您心灵的感悟，撞出您身体的强势，撞出您心底的力量第十三章 敲带脉：妇女不离手的宝贝第十四章 坠足功：举手投足，效果显著第十五章 肩膀痛的自我防治功法第三部分 穴位食物药物原为一家第一章 身体的穴位就是我们自己的百草堂第二章 解酒毒的妙法第三章 可以托付一生的医生朋友——善补气血的山药薏米芡实粥第四章 许多妇科病应先调理月经第五章 排毒补中益气丸，祛根防风通圣丸第六章 六味地黄丸以及其他主治肾阴虚的“姐妹们”第七章 亡羊补牢一熬夜后的急救之方第八章 药物永远是第二位的——消除脂肪肝自有秘法第九章 先去心病，再用穴道第十章 养生小巧法

<<中医经络与保健>>

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>