

<<洪光经络健身操随身带>>

图书基本信息

书名：<<洪光经络健身操随身带>>

13位ISBN编号：9787535955630

10位ISBN编号：7535955630

出版时间：2011-8

出版时间：广东科技

作者：蔡洪光

页数：55

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>

## <<洪光经络健身操随身带>>

### 内容概要

洪光经络健身操是由中国经络研究专家蔡洪光老师根据人体经络健康锻炼法总结而来的，它通过拍打、揉搓相应经络和穴位，通过疏通人体经络，起到保健养生的作用。

## <<洪光经络健身操随身带>>

### 作者简介

蔡洪光老师，自1987年开始，一直受邀在广州市及广东部分地区各老干中心、老年大学和机关团体开班设场，讲授中医保健、经络养生等课程。

学员来自中国、东南亚各国甚至欧美国家。

近几年，蔡洪光老师又把这种培训延伸到全国其他城市。

他的书及课程都受到广泛的欢迎。

媒体也广为报道。

蔡洪光老师还参与了中央1台《百岁传奇》节目，并受邀坐客中央1台、中央10台和中央教育台。

## <<洪光经络健身操随身带>>

### 书籍目录

1. 拍手通经络  
疏通经络、舒缓手背青筋黑斑
2. 拍手三阴、手三阳经  
缓解心烦胸闷、肩颈疼痛
3. 感冒四穴通  
防治感冒、鼻炎
4. 拍肩井、八髎  
调经活血、理气止痛
5. 揉大包  
疏通经脉、消除疲劳
6. 摇肩打风市  
预防中风、皮肤过敏
7. 耳部强肾法  
强肾补肾
8. 拍命门、关元  
增强免疫力
9. 捶合谷、后溪  
清热醒脑、通调气血
10. 拍足三阴、足三阳经  
预防脚麻脚痛
11. 一天抖三抖，活到九十九  
增强体质、延缓衰老
12. 拍手身体壮  
强身健体

<<洪光经络健身操随身带>>

章节摘录

版权页：插图：

<<洪光经络健身操随身带>>

编辑推荐

《洪光经络健身操随身带(初级篇)》每天10分钟，强身健体很轻松！

<<洪光经络健身操随身带>>

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>