

<<健康大智慧系列:少林禅医说养生2>>

图书基本信息

书名：<<健康大智慧系列:少林禅医说养生2>>

13位ISBN编号：9787535958860

10位ISBN编号：7535958869

出版时间：2013-8-1

出版时间：广东科技出版社

作者：禅一

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>

书籍目录

- 第1日 五官科烦恼不见了，耳聪目明气通畅
每日一禅：为别人点燃一盏灯 /2
眼干眼花眼疲劳，少林眼功做一做 /4
慢性鼻炎打喷嚏，少林健鼻功保护你 /8
耳鸣耳聋听不清，学学少林健耳经 /12
牙齿松脱常塞牙，少林健齿功改善它 /16
有了口气没人气，芝麻油漱口要牢记 /19
第2日 内科烦恼不见了，全身舒畅人精神
每日一禅：一杯水和一片湖 /23
头痛头晕血压高，松针配合降压操 /24
顽固偏头痛，少林易筋法配川芎 /28
面瘫不可怕，翳风锻炼它 /32
中暑吐泻和头晕，快用柿霜薄荷冰 /37
慢性咳喘状态差，天突、鸠尾常按掐 /40
血糖偏高不稳定，常服玉米须煲水 /44
阳虚腹泻又怕冷，转腰神阙与命门 /46
烦人的脂肪肝，八式运动病能安 /50
胆结石胆囊痛，佛手萝卜玉米须 /52
肾结石痛起来要人命，跳跃喝水拍两肾 /58
痔疮很痛苦，踮脚走路防治它 /61
便秘变成习惯，少林易筋常锻炼 /64
少林禅医告诉你改善“夜猫子”症状的好方法 /66
夏日炎炎“空调病”，荷叶茯苓薏苡仁 /70
第3日 疼痛烦恼不见了，让身体不再痛
每日一禅：少添点水 /73
颈椎痛真难熬，练练东坡保健操 /74
不要“鼠标手”，大陵、曲池、手三里 /78
堵车时练习“车内健身操”，颈肩腰痛远离你 /82
腰部十步功，去除“腰突”人轻松 /84
急性腰扭伤，放血委中穴 /55
类风湿关节炎，四肢关节常伸展 /88
痛风有良方，赶紧来站桩 /91
退行性膝关节炎，正确锻炼让你不再痛苦不堪 /9
膝关节损伤的大米疗法 /98
足跟痛不可怕，仙人掌来熏洗它 /100
壮骨妙法对抗骨质疏松 /103
第4日 女性烦恼不见了，气血红润美娇娘
每日一禅：烦恼的根源 /107
补血养颜美容方，枸杞加上四物汤 /109
乳腺疾病真愁人，推揉膻中效果神 /113
改善更年期综合征，五味子酒来帮您 /117
产后腰肌劳损，负跟鞋治疗效果好 /120
女性痛经怎么办，分型食疗保平安 /122
月经不调怎么办，少林易筋能改善 /126
子宫肌瘤怎么办，试试少林易筋法 /128

白带过多色异常, 艾灸带脉三阴交 /132
第5日 男性烦恼不见了, 让男人精力旺旺
每日一禅: 分粥的智慧 /136
前列腺炎尿不尽, 快用小动作来易筋 /138
摩肾堂疗法护腰更健肾 /140
老烟民咳痰喘, 试试少林易筋治疗法 /142
练练少林铁裆功, 阳痿早泄能回春 /145
迅速增强肾功能, 按摩腰眼搓脚心 /150
第6日 老人烦恼不见了, 做个开心堂上佛
每日一禅: 对就是错 /154
三式和尚功, 让你永远都年轻 /155
白发脱发真愁人, 常吃黑芝麻鸡内金 /157
皱纹也能看健康, 小动作去皱功效良 /162
跑步下山是误区, 对于膝盖最不利 /167
老人防止出意外, 下楼梯时要侧着走 /169
加强舌头锻炼, 远离老年痴呆 /170
练习平衡, 防治老年人跌跤 /173
老年腰背疼痛, 团身滚动常锻炼 /175
注意“三个半分钟”, 能使老人捡条命 /177
防治脑血栓, 提拿艾灸改善大脑循环 /179
烦人老年斑, 试试山楂蛋清敷脸 /183
老人咳嗽又多痰, 中药熏嘴能清肺 /188
血管硬化, 冷热淋浴加血管操 /190
附录 少林奇效小妙招·家庭疗法速查表/189

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>