

<<身体经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<身体经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787538155785

10位ISBN编号：7538155783

出版时间：2008-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：余茂基

页数：316

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>

<<身体经络使用手册>>

内容概要

经络不通百病生，经络是人气血运行的通道，经络锻炼能充分调动人体免疫系统，调虚实、决死生、处百病。

本书着眼于“有效”，选经络锻炼有效之病种，编经络锻炼有效之动作，同时内心充满着朋友们锻炼之后“有效”之期望。

本书分四章，第一章为家庭常见疾病，介绍了70余种病的经络锻炼法。

第二章为家庭养生保健，介绍了近30种强身健体、健康养生的经络锻炼法，第三章为性保健与美体保健，介绍了12种美容美体、增强性功能的经络锻炼法。

第四章为我国古代养生经络操介绍了八段锦、易筋经等6种古代非常著名的养生气功经络体操。

附录介绍了书中使用的腧穴定位、中国女性美体曲线对照表、女性标准体重对照表和男性标准体重对照表。

全书内容简单，通俗易懂，图文并茂，易于操作。

<<身体经络使用手册>>

书籍目录

引言第一章 家庭常见疾病 1. 反复感冒 2. 预防感冒 3. 慢性支气管炎 4. 支气管哮喘 5. 高血压 6. 低血压 7. 高脂血症 8. 冠心病 9. 心动过速 10. 早搏 11. 中风后遗症 12. 心肌梗死 13. 神经衰弱 14. 头痛、偏头痛 15. 眩晕 16. 失眠 17. 嗜睡 18. 健忘 19. 糖尿病 20. 老年痴呆 21. 脑萎缩 22. 慢性胃炎 23. 胃、十二指肠溃疡 24. 胃下垂 25. 慢性胆囊炎 26. 胆石症 27. 便秘 28. 胃肠功能紊乱 29. 前列腺疾病 30. 痔疮 31. 夜间尿频 32. 肩周炎 33. 膝关节疼痛无力 34. 膝关节骨刺 35. 落枕 36. 足跟痛 37. 坐骨神经痛 38. 颈椎病 39. 骨质疏松症 40. 慢性腰肌劳损 41. 腰椎间盘突出症 42. 手脚麻木 43. 腰部酸痛 44. 背部酸痛 45. 偏瘫 46. 下肢静脉曲张 47. 髋关节疼痛 48. 痛风 49. 腱鞘炎 50. 鼠标手 51. 老年性白内障 52. 老花眼 53. 耳鸣耳聋 54. 牙齿松动 55. 痛经 56. 闭经 57. 乳腺增生 58. 慢性盆腔炎 59. 孕妇腰背酸痛 60. 产后恢复 61. 产后缺乳 62. 小儿哮喘 63. 小儿低矮 64. 小儿罗圈腿 65. 小儿“X”形腿 66. 小儿颈短 67. 小儿斜肩 68. 小儿驼背 69. 乳腺癌手术后 70. 大肠癌手术后 71. 痔疮术后 72. 剖腹产术后 73. 阑尾切除术后

第二章 家庭养生保健 1. 聪耳助听 2. 益智健脑 3. 消除脑部疲劳 4. 消除体力疲劳 5. 消除精神压力 6. 柔软脊柱 7. 睡前助眠 8. 增强人体平衡 9. 缓解眼部疲劳 10. 缓解视物昏花 11. 预防大脑退化 12. 强健肌力 13. 久病卧床 14. 健肺养生法 15. 提高免疫力 16. 补肾壮腰 17. 口腔保健 18. 眼睛保健 19. 耳朵保健 20. 鼻腔保健 21. 喉部保健 22. 预防衰老 23. 床上保健 24. 靠椅健身 25. 沙发健身 26. 灵活肩臂 27. 增强腿力 28. 放松神经

第三章 性保健与美体保健 1. 提高女性性欲 2. 缩紧阴道 3. 男性性持久 4. 早泄 5. 阳痿 6. 不射精症 7. 丰胸 8. 缩腹 9. 紧臀 10. 美腿 11. 减肥 12. 啤酒肚

第四章 我国古代经络锻炼体操 1. 八段锦 2. 易筋经 3. 练功十八法 4. 壮腰八段功 5. 老子按摩法 6. 十二式经络养生健身功

附录 一、书中常用腧穴定位 二、中国女性美体曲线对照表 三、女性标准体重对照表 四、男性标准体重对照表

<<身体经络使用手册>>

章节摘录

第一章 家庭常见疾病 1. 反复感冒 免疫力低下是反复感冒的根本原因。老人、妇女、小孩、先天体弱者和病后体虚者很容易反复感冒，迁延不愈。只有扶持人体正气，提高机体免疫力，才能够抵抗病毒，彻底解除反复感冒的情况。

2. 预防感冒 人生活在大自然中，人体的免疫系统每天都要经受各种各样病毒侵害的考验。

<<身体经络使用手册>>

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>