

<<对症按摩与足疗养生祛病大全集>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩与足疗养生祛病大全集>>

13位ISBN编号：9787546332208

10位ISBN编号：7546332206

出版时间：2010-8

出版时间：吉林出版集团

作者：郭长青 编

页数：287

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>

## <<对症按摩与足疗养生祛病大全集>>

### 内容概要

人体内有一套运转、修复系统，它无时无刻不在护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待阵地与疾病展开厮杀。

这套修复系统就是我们身体里的经络。经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。只有通过打通身体里的经络才能真正达到你强健腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

<<对症按摩与足疗养生祛病大全集>>

作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授、主任医师，中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事，北京针灸现代研究专业委员会委员。

曾在两班牙、韩国、波兰、新加坡等地讲学。

研究方向与重点领域：针灸古典理论的现代研究、针刀医学研究。

承担的科研项目有：主持国家“973”项目课题1项，参加国家“973”攻关课题1项，主持国家中医药管理局课题2项。

已发表研究论文30余篇，主编《针灸学的现代研究与应用》等专业著作32部。

<<对症按摩与足疗养生祛病大全集>>

书籍目录

Part 1 经络养生 唤醒你的身体自愈力Chapter 01 疏通经络开发人体大药库Chapter 02 轻松穴位按摩祛病又长寿Chapter 03 神奇足底按摩协调脏腑功能Part 2 舒筋活血 经络按摩去除关节肌肉疼痛Chapter 01 颈椎病Chapter 02 肩周炎Chapter 03 风湿痛Chapter 04 手臂痛Chapter 05 腕关节扭伤Chapter 06 腰背痛Chapter 07 腰肌劳损Chapter 08 急性腰扭伤Chapter 09 膝关节痛Chapter 10 小腿肚抽筋Chapter 11 踝关节扭伤Chapter 12 跟腱炎Chapter 13 足跟痛Part 3 防病治病常见病症最佳经络调理方案Chapter 01 感冒Chapter 02 失眠Chapter 03 慢性腹泻Chapter 04 腹痛腹胀Chapter 05 便秘Chapter 06 痔疮Chapter 07 恶心、呕吐Chapter 08 咳嗽Chapter 09 慢性支气管哮喘Chapter 10 心悸Chapter 11 呃逆Chapter 12 高血压Chapter 13 低血压Chapter 14 糖尿病Chapter 15 眩晕Chapter 16 胃痛Chapter 17 偏头痛Chapter 18 喉咙痛Chapter 19 盗汗Chapter 20 贫血Chapter 21 甲状腺功能亢进症Chapter 22 肥胖症Chapter 23 中风后遗症Chapter 24 困倦易疲劳Chapter 25 食欲减退Chapter 26 肾虚早衰Chapter 27 神经衰弱Chapter 28 脑供血不足Chapter 29 近视Chapter 30 耳鸣耳痛Chapter 31 牙痛Chapter 32 过敏性鼻炎Part 4 养颜美体 女人保持青春的经络美容法Chapter 01 眼袋Chapter 02 青春痘Chapter 03 皮肤粗糙Chapter 04 健美肩部Chapter 05 脸部细纹Chapter 06 额头纹、眼角纹Chapter 07 丰胸Chapter 08 美足Part 5 益智保健 经络为宝宝的健康成长护航Chapter 01 健脑益智Chapter 02 强身健体Chapter 03 养肝明目Chapter 04 增强免疫力Chapter 05 强健脾胃Chapter 06 小儿厌食Chapter 07 小儿尿床(遗尿)Chapter 08 小儿腹泻Chapter 09 小儿发烧Chapter 10 小儿夜啼Chapter 11 小儿肥胖Part 6 消除隐疾 夫妻间的经络祛病良方Chapter 01 月经不调Chapter 02 痛经Chapter 03 经前紧张综合征Chapter 04 慢性盆腔炎Chapter 05 不孕症Chapter 06 乳腺增生Chapter 07 白带异常Chapter 08 更年期综合征Chapter 09 阳痿、早泄Chapter 10 慢性前列腺炎Chapter 11 阳强Chapter 12 性冷淡Chapter 13 不育症Chapter 14 尿频

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>