

<<疏经活络祛病健身法>>

图书基本信息

书名：<<疏经活络祛病健身法>>

13位ISBN编号：9787800208096

10位ISBN编号：7800208095

出版时间：1998-05

出版时间：人民军医出版社

作者：杨在钧

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>

<<疏经活络祛病健身法>>

内容概要

内容提要

疏经活络祛病健身法是祖国医药学、养生学宝库中一朵永不凋谢的奇葩。

本书较为详细地介绍了与疏经活络有关的经络学说、气血学说和微循环理论，并介绍了数百个简便易行、可以个人操作和使用的疏经活络、活血化瘀、改善微循环的方法和药方，还介绍了排除各种阻塞经络、瘀血致衰、干扰微循环的对策，以帮助读者自我保健、祛病抗衰、延年益寿。

本书内容丰富，资料翔实，图文并茂，文字流畅，通俗易懂，融知识性、科学性、趣味性、实用性于一体，可读性强，是一本家庭保健的必备读物，也可供基层卫生人员参考。

<<疏经活络祛病健身法>>

书籍目录

目录

上篇

通则不痛话经络

腧穴遍布应透达

益气活血葆青春

养生勿忘微循环

下篇

针刺祛病健身法

指针祛病健身法

艾灸祛病健身法

拔罐祛病健身法

按摩祛病健身法

刮痧祛病健身法

穴敷祛病健身法

取嚏祛病健身法

芳香祛病健身法

捶撞祛病健身法

散步祛病健身法

慢跑祛病健身法

静坐祛病健身法

运笔祛病健身法

咽津祛病健身法

沐浴祛病健身法

药膳祛病健身法

饮酒祛病健身法

饮茶祛病健身法

减肥祛病健身法

科学生活祛病健身法

<<疏经活络祛病健身法>>

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>