

<<百年中醫世家經絡養生按摩操>>

图书基本信息

书名：<<百年中醫世家經絡養生按摩操>>

13位ISBN编号：9789861975016

10位ISBN编号：9861975012

出版时间：采竹文化事业有限公司

作者：程凱 著

页数：288

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>

<<百年中醫世家經絡養生按摩操>>

內容概要

行氣血?安五臟?益年壽一本人人必備的延年益壽枕邊書一套時時受用的按摩保健防病法 中國「經絡攀登計畫」首席科學家、著名中醫程莘農教授的家傳秘學 140年百年非物質文化遺產「程氏針灸」的重要傳承內容 由淺入深介紹中醫最為神秘的經絡穴位 結合現代人的身體狀況，提供一套通俗易懂、簡單易學的養生之法中醫的經絡和穴道是人體隨身攜帶的智慧醫院，透過本書所教的11式自我按摩法刺激穴道，就能夠疏通人體十二正經，調和氣血，是最簡便易行、快速見效，無副作用，也不痛苦的養生方法！

「治未病」才是醫學的最高境界治病不如防病，養生的意義遠大於治療。

經絡決定人的生存和健康，也是疾病形成和痊癒的重要因素。

本書介紹一整套的按摩保健防病法：預備式 拿五經，防中風 按揉，防風邪 揉風池，壓人迎，降血壓 求一求，拜一拜 摩腹保健康 溫腎俞 通胃經 心腎交通按摩法 環中指，摩手腕 結束式 教你輕鬆保健經絡，預防及改善各種惱人疾病。

特別傳授程氏器具按摩方法：砭梳梳頭法、梅花針中風防治法、穩定血壓法、刮痧催乳法、艾灸溫陽氣、養生溫灸棒、圓針扣經絡、養生點穴器、養生手鏈，讓按摩效果加倍有效。

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>