

<<经络养生堂>>

图书基本信息

书名：<<经络养生堂>>

13位ISBN编号：9787501978106

10位ISBN编号：7501978107

出版时间：2011-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：书香悦己

页数：240

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>

## <<经络养生堂>>

### 内容概要

经络养生是中医的大智慧，本书针对一些不适和疾病，主要介绍一些简单、实用、易学的中医养生技巧，包括拍打、按摩、刮痧、拔罐、艾灸、经络操以及其他特别简单易学易操作的中医养生方法。

## 作者简介

陈维礼

内科医生，军医，高级按摩师，专业从事颈椎病、肩周炎和腰腿痛的临床治疗和保健工作。

多次参加全军软伤治疗培训学习，潜心研究推拿按摩治疗方法，形成中西医结合的“肌肉平衡松弛”治疗理念。

翻译出版专著《按摩全书》和《婴儿按摩》。

<<经络养生堂>>

书籍目录

第一章 受用终生的经络养生法 第一节 经络和穴位是人体的医药库 第二节 按摩——老祖宗几千年传下来的治病精髓 第三节 刮痧——排出身体毒素的极简方法 第四节 艾灸补益，帮身体实现阴阳平衡 第五节 拍打——轻松预防疾病的绿色养生方法 第六节 超有效的拔罐疗法 第七节 简易经络操，养生保健好帮手 第八节 人体经络及其改善的病症第二章 不适症状经络养生法 头痛 耳鸣 牙痛 胸闷 打嗝 中暑 健忘 心悸 疲劳 焦虑烦躁 手足发凉 面神经麻痹 失眠 榭孽 消化不良 恶心、呕吐 嗜睡拔罐 食欲不振 神经衰弱 颈肩酸痛 腰背酸痛 下肢酸痛第三章 常见病经络养生法 感冒 咳嗽 哮喘 近视眼 远视眼 结膜炎 视力减退 流鼻血 急性鼻炎 咽喉痛 口腔炎 扁桃体炎 .....第四章 温性病经络养生法第五章 美容塑身经络养生法第六章 生殖保健经络养生法附录 人体学用穴位的定位

<<经络养生堂>>

编辑推荐

《经络养生堂》全彩印刷，大量配图。  
精美的设计、优质的图片，在为读者提供方便快捷的实用方法的同时，更可以给读者以视觉上的愉悦感，让读者在难得的闲暇之余，休闲和健康双丰收。  
剔除了中医药中过多的概念和术语，让内容更简洁、实用，是一本非常容易上手和坚持的方法书。

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>