

<<特效穴位使用手册>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位使用手册>>

13位ISBN编号：9787539926261

10位ISBN编号：7539926260

出版时间：2007-9

出版时间：江苏文艺出版社

作者：萧言生

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>

<<特效穴位使用手册>>

内容概要

本书为你精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。

书中介绍了：

5种绿色护生方案，精采15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾，平安迈过四季每一天；

逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；

27种女福大穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，让她们的身体年年春暖花开；

12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；17种救生穴位法，将许多难以根治的疑难杂症一一予以化解；

最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离发育期的众多疾病。

<<特效穴位使用手册>>

书籍目录

- 序 疾病是福因，健康是善报
- 第一章 邪气害人的方式和特点
 - 外感六淫伤人的五大邪征
 - 风邪是百病之源
 - 寒邪收人气血
 - 湿邪缠人命
 - 把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外
 - 热(火)邪伤神更伤心
 - 夏天要防的是暑邪
- 第二章 五脏和谐，人体长青
 - 肝胆相照，百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药
 - 让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚
 - 肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚
 - 三穴鼎立心胸安
 - 用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃
 - 把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法
 - 哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺的
- 第三章 春夏秋冬的养生保命之穴
 - 春季的保肝重穴——太冲、鱼际、太溪
 - 夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂
 - 秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷
 - 冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞
- 第四章 亲手把疾病送上归途
 - 为自己的身体提气——脾俞、足三里补脾气虚最好
 - 为自己补血——血海和足三里是让肝不血虚的首选
 - 让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹
 - 全身都要补阳
 - 防止心阴虚的绝招
 - 最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘
 - 太冲、太溪、曲池是最好的降压药
 - 拦截颈椎病的风府和手三里
- 第五章 性福之穴
 - 为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴，
 - 让自己更强势一解救。
 - 肾阴虚的太溪和关元
 - 每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法
 - 人体自有威而刚——追寻三个性福大穴
 - 龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法
- 第六章 绝大部分疑难杂症其实都算小病
- 第七章 让她们的身体春暖花开
- 第八章 孕产期不适的特效穴位保健法
- 第九章 孩子最容易出现病的的地方是肺、大肠和脾胃
- 第十章 献给每一位女性的养颜真经
- 后记 用最小的穴位来解决人根子上的问题
- 附录一 经络穴位使用方法

<<特效穴位使用手册>>

附录二 本书穴位说明书

<<特效穴位使用手册>>

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>