

<<每天健康多一点>>

图书基本信息

书名：<<每天健康多一点>>

13位ISBN编号：9787801749765

10位ISBN编号：7801749766

出版时间：2012-3

出版时间：林家扬、熊嘉玮、方帮助 中医古籍出版社 (2012-03出版)

作者：林家扬，熊嘉玮，方帮助 著

页数：168

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>

## <<每天健康多一点>>

### 内容概要

《香港中医科普系列：每天健康多一点》结合了中医辨证论治的特点，将体质型格归纳分类为九种，通过量表的方式分析个人体质，配合相应的腧穴、耳穴按压和生活宣忌方法，结合保健操和养生功法的锻炼方法，让读者得到全面的健康。

本书采用专业标准定位方法，内容深入浅出，图文并茂，通俗实用。

希望本书的出版，能够带给大家更多的专业穴位保健养生方法，对防治疾病起到指导作用。

<<每天健康多一点>>

书籍目录

前言每天健康多一点一使用方法 使用九型体格量表 制作手指同身寸剪影尺九型体格量表 寒型体格量表 热型体格量表 气虚体格量表 血虚体格量表 阴虚体格量表 阳虚体格量表 痰湿体格量表 血瘀体格量表 郁型体格量表寒型体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示热型体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示气虚体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示血虚体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示阴虚体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示阳虚体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示痰湿体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示血瘀体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示郁型体格配穴解读 体格特点 体格配穴 医嘱指示锻炼 穴位保健操 易筋脉通功每天健康Q&A附录

## <<每天健康多一点>>

### 编辑推荐

林家扬、熊嘉玮、方帮助编著的《每天健康多一点》结合了中医辨证论治的特点，将体质型格归纳分类为九种，通过量表的方式分析个人体质，配合相应的腧穴、耳穴按压和生活宣忌方法，结合保健操和养生功法的锻炼方法，让读者得到全面的健康。

本书采用专业标准定位方法，内容深入浅出，图文并茂，通俗实用。

希望本书的出版，能够带给大家更多的专业穴位保健养生方法，对防治疾病起到指导作用。

#### 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>