

<<大众健康养生系列>>

图书基本信息

书名：<<大众健康养生系列>>

13位ISBN编号：9787501979448

10位ISBN编号：7501979448

出版时间：2011-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：田贵华

页数：250

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>

## <<大众健康养生系列>>

### 内容概要

本书介绍的多种刮痧保健法简单易行、安全灵活，既适合健康人，也适合亚健康群体以及多种疾病的预防和治疗。

本书删繁就简，内容精粹，无须花费过多时间，哪怕只是将此书随手翻阅几页，都可以学会一招，让全家人受益。

<<大众健康养生系列>>

作者简介

田贵华

北京中医药大学博士，长期从事中医按摩、刮痧、推拿、针灸学的研究，有深厚的理论功底和实践经验，精通相关领域知识。

2008年北京奥运会期间，作为国内中医志愿者代表为中外贵宾。

媒体记者做推拿按摩保健，其精湛的技艺和深厚的学识赢得了广泛赞誉，美联社、法新

<<大众健康养生系列>>

书籍目录

第一章 刮痧，居家必备的养生祛病技法 流传千年的中医养生智慧 养生保健的得力助手 自我诊病的绝佳伴侣 能治百病的神医圣手 百用百灵的美容绝技第二章 为什么说刮痧易学、易用 工具简单易用 方法简单易学 刮痧板的运用 体位灵活多变 身体各部位的刮痧方泛第三章 日常保健，拒疾病于千里之外 头部保健刮痧 面部保健刮痧 颈腰背部保健刮痧 胸腹部保健刮痧 心和小肠保健 肺和大肠保健 肝和胆保健 脾和胃保健 肾和膀胱保健 性保健 卵巢保健 乳房保健 增强免疫力 净化血液

<<大众健康养生系列>>

编辑推荐

《大众健康养生系列：中医刮痧养生治病一本通》从如何刮痧讲起，介绍了内、外、妇、儿、五官科及皮肤科常见的一些疾患的刮痧疗法，还介绍了美容、美体的刮痧方法，操作简便，知识与实用性融于一体，适用于青年朋友，尤其适合患有慢性疾患的老年朋友。

<<大众健康养生系列>>

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>