

<<一点穴位全身健康>>

图书基本信息

书名：<<一点穴位全身健康>>

13位ISBN编号：9787509111789

10位ISBN编号：7509111781

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王东坡

页数：172

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>

## <<一点穴位全身健康>>

### 内容概要

联合国教科文组织忠告人们：金钱、权力、享受，都应该排在健康之后。健康代表着现代人的生命质量和生活质量，任何人都没有理由不珍惜生命、不善待生命，不重视健康。

这就是我，一个与疾病打了近三十年交道的医务人员最大的人生感悟。

但通向健康的道路究竟在哪里？

博大精深的中国传统文化，再一次给予了我启发和灵感。

最近数年，一批又一批的海外人士从世界各地来到中国学习中医，我在与他们的交谈中，听到最多的评价就是中医太“神奇”，太“不可思议”了，尤其是在经络穴位上进行指压、针灸或按摩，取得了疗效常令他们叹为观止。

穴位指压是祖先留给我们的一笔丰富的健康遗产，它使用方便，简单易学，掌握之后于人于己都大有益处。

所以，我一直想把这种安全无污染，极少毒副作用的“国之瑰宝”健康之术广为传播与普及，让其进入百姓家庭，走向世界各地，造福全民大众。

<<一点穴位全身健康>>

作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学副教授，师从中医名家王琦教授，现任中华中医药学会中医体质分会副秘书长。

从事中医临床、教学、科研工作二十余年，其间申请个人发明专利一项，发表学术论文三十余篇，编著或参编学术专著十九部。

对酒精性肝病、帕金森病的防治等有较深入的

<<一点穴位全身健康>>

书籍目录

对症穴位指压速查第一章 古老的指压疗法 用手指实现健康 指压疗法的神奇功效 指压疗法的常用手法 不同部位的指压手法 指压的力度与频率 指压操作中的注意事项 指压的禁忌证 增强指压效果的秘密武器第二章 神奇的经络与穴位 经络, 气血的通道 十二正经和任督两脉的基本走向 认识人体的穴位 穴位指压: 没什副作用的“良药” 巧用双手寻找穴位第三章 头、面部指压常用穴位 百会穴 四神聪穴 上星穴 头维穴 印堂穴 阳白穴 攒竹穴 鱼腰穴 四白穴 丝竹空穴 瞳子髎穴 太阳穴 睛明穴 承泣穴 颧髎穴 下关穴 颊车穴 听宫穴 素髎穴 迎香穴 地仓穴 .....第四章 颈、胸、腹部指压常用穴位第五章 背、腰、臀部指压常用穴位第六章 上肢指压常用穴位第七章 下肢指压常用穴位附录

<<一点穴位全身健康>>

章节摘录

插图

## <<一点穴位全身健康>>

### 媒体关注与评论

中医强调“调养结合”、“三分治七分养”，打针和吃药并不是治病的唯一途径。

阅读完这本书。

你完全可以自己动手调节身体状况，做自己的保健医师。

——中央保健会诊专家、中国中医科学院针灸医院主任医师 吴中朝 穴位疗法是中国人沿用了千年的养生技法，是中华民族智慧的结晶。

本书提供了安全、简单、有效的穴位刺激方案，可随时随地施用，是无创伤的自然疗法。

——中华中医药学会亚健康分会副主任委员、亚健康研究所副所长 曾强

## <<一点穴位全身健康>>

### 编辑推荐

阅读完《一点穴位全身健康》你完全可以自己动手调节身体状态，做自己的保健医师。  
这本书你一看就懂、一学就会、轻松点穴、自然健康。  
打针和吃药并不是治病的惟一途径。

<<一点穴位全身健康>>

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>