

<<健康长寿的根>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿的根>>

13位ISBN编号：9787510020605

10位ISBN编号：7510020603

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：孙鹏翼

页数：206

字数：180000

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>

<<健康长寿的根>>

内容概要

作者根据自己多年的行医经验，汇集数百种通过日常饮食、选取大众化食材配上自己独特的方式来解决人体五脏六腑的冲突和各部位的隐患，达到五脏六腑的和谐。

从而延年益寿。

独创的孙氏点穴法简单易行，来补充和巩固效果。

进一步达到延年益寿的效果。

<<健康长寿的根>>

作者简介

孙鹏翼先生
国家一级营养师
国家特级健康管理师
中国农业经济发展协会天然健康食品专业委员会专家委员
北京电视台七套(健康生活)栏目特邀嘉宾。
养生专家

<<健康长寿的根>>

书籍目录

第一篇 健康方法源头篇

第一节 “健康经验方法”的源头

木、火、土、金、水

第二节 五行的简述

- (1)木
- (2)火
- (3)土
- (4)金
- (5)水

第三节 “五行”相互依存的辩证关系

第四节 说说五脏的特性与功能

- (一)肝
- (二)心
- (三)脾
- (四)肺
- (五)肾

第二篇 调理与五脏有关联的体征现象方法篇

一、调理与肝有关联的体征现象方法

1、绿豆生饮方

- 2、明日茶方
- 3、护肝养胃方
- 4、养肝秘方
- 5、理气三花茶方
- 6、调理夜盲方
- 7、调血降压方
- 8、清肝降压泡茶方
- 9、鲜姜护肝方
- 10、调解肛门搔痒方
- 11、通便降压方
- 12、清肝明目泡茶方
- 13、排毒清火养肝方
- 14、养护肝脏增液方
- 15、护肝助消化粥方
- 16、平和肝气方

二、调理与心有关联的体征现象方法

- 1、安心养神方
- 2、补心血方
- 3、补心补气粥方
- 4、活血化瘀通心方
- 5、睡眠良方
- 6、调解血脂方(一)
- 7、调解血脂方(二)
- 8、调解神经衰弱方
- 9、瘦身茶方
- 10、清心理气方

<<健康长寿的根>>

11、活血化瘀茶方

12、调补心血粥方

三、调理与脾有关联的体征现象方法

1、健脾茶方

2、调理四肢凉、冷方

3、山药饼

.....

第三篇 调理六腑方法篇

第四篇 调理与六腑有关联的体征现象方法篇

第五篇 孙氏点穴调理方法篇

第六篇 孙氏点穴调理常见疾患篇

第七篇 孙氏点穴手掌养生篇

编后话

<<健康长寿的根>>

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>