

<<图解中医保健一点通（全六册）>>

图书基本信息

书名：<<图解中医保健一点通（全六册）>>

13位ISBN编号：9787530872451

10位ISBN编号：7530872451

出版时间：2012-8

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王楠楠 著

页数：全6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>

## <<图解中医保健一点通（全六册）>>

### 内容概要

图解中医保健一点通共6册，分别从按摩、针灸、刮痧、拔罐、足底、祛小病等不同方面入手，给现代人提供了居家就能进行中医调养的方法，方便实用、简单易懂、操作性强。

#### 图解中医保健一点通01：居家祛病

穴位是最具有中国特色的医学理论之一，是古人在长期的生活实践中发现、总结出来的。

利用穴位，每个人都可以为自己诊病、治病、防病、养生保健。

本书汇集了所有日常病症的穴位治疗方法，收集了众多穴位的健康功效，让你花最少的钱、打造最健康的身体。

#### 图解中医保健一点通02：居家拔罐

本书简明扼要地对拔罐的含义、作用、操作、注意事项等作了介绍，而且还详细讲解了常见病的取穴、技法。

书中大量运用图片的描述手段，以易于读者理解和掌握。

内容科学、通俗易懂，可作为家庭保健指导用书。

#### 图解中医保健一点通03：居家艾灸

这本书主要采用的是画图和真人拍摄图片，用图“说话”，看起来更直观、学起来更容易、用起来更放心。

书中所选的常见病也都是艾灸治疗效果很好的常见病。

本书对艾灸疗法的取穴也进行了精简，留下效果最好的几个穴位，这样操作起来更方便，效果更好。

#### 图解中医保健一点通04：居家按摩

本书从实用性出发，以真人实拍的图片演示，分步详解日常养生保健及防病家庭按摩法。

书中介绍了按摩的基础知识、按摩的操作方法等，让读者看图就会，随身携带，不仅可以使我们的身体重新恢复健康，而且还可以帮助预防疾病。

#### 图解中医保健一点通05：居家足疗

足疗的最大好处就是安全有效，不会对身体产生副作用。

本书简明扼要地用图的形式，讲解如何只要双手一按，就可将许多疾病“消灭”的足底保健法。

让读者树立日常保健常识与更多的自我保健意识。

每天10分钟做做足底保健，收获全家人的健康。

#### 图解中医保健一点通06：居家刮痧

本书删繁就简，以真人实拍的图片演示，分步详解日常养生保健及防病家庭刮痧法，汇集了保健、诊断、美容、治病等各方面的精粹。

读者可以根据自身的需求，按图索骥，随时进行自我刮痧诊断，找出亚健康的部位，有针对性地保健、居家美容，还可以为自己和家人解一时之需，疗自身之疾，让全家人受益。

## 作者简介

喧纸策划工作室创办人，资深策划撰稿人，国家一级化妆师、二级营养师。

长期致力于时尚生活类图书的策划、编著与引进，出版多本时尚生活类图书，《我最喜欢的化妆书》、《28天美肌革命》、《28天瘦身燃脂计划》（已经在台湾出版）、《图解花养女人魅力一生》等书。

一直以打造精品时尚生活图书为己任。

深信“好品质源于好稿件，好稿件源于好策划，好策划源于大众生活。”

近期《超简单7日排毒食谱》、《超简单7日瘦身食谱》已被台湾买走版权。

书籍目录

图解中医保健一点通01：居家祛病

- 第一章 家庭日常保健/1
- 第二章 常见疾病自我保健/39
- 第三章 家庭急救常识/111

图解中医保健一点通02：居家拔罐

- 第一章 安全养生，拔罐基本常识/1
- 第二章 具有养生功效的八大拔罐穴位/27
- 第三章 针对身体不适的拔罐/35
- 第四章 针对常见疾病的拔罐疗法/73

图解中医保健一点通03：居家艾灸

- 第一章 认识神奇的艾灸，让健康永伴自己/1
- 第二章 具有养生功效的十大艾灸穴/21
- 第三章 针对身体不适的艾灸/31
- 第四章 针对常见疾病的艾灸/59

图解中医保健一点通04：居家按摩

- 第一章 为了让按摩更安心，需要了解的基本常识/1
- 第二章 针对身体不适的按摩/21
- 第三章 针对常见疾病的按摩/45
- 第四章 全身保健按摩/99

图解中医保健一点通05：居家足疗

- 第一章 你“足”够了解吗？  
/1
- 第二章 缓解身体不适的足部按摩/41
- 第三章 针对常见疾病的足部按摩/59

图解中医保健一点通06：居家刮痧

- 第一章 刮痧基本常识/1
- 第二章 八大刮痧特效穴/17
- 第三章 针对身体不适的刮痧/23
- 第四章 针对常见疾病的刮痧/45

<<图解中医保健一点通(全六册)>>

编辑推荐

《图解中医保健一点通(共6册)》编著者王楠楠。

6种传统中医调理法, 8大身体部位保健操, 10类生活急救常识, 50几种小病自疗妙方!  
一人学会, 全家健康有保障!

全新图解、轻松上手、有病治病、无病强身!

价格便宜, 携带方便; 64开口袋书, 携带方便, 随时阅读, 有限时间学习无限知识。

全彩图解, 实操性强; 高清真人彩图, 四色印刷, 详细图解, 无限逼真!

全面讲述基础知识; 中医知识一次传授, 自疗也要讲究科学!

详细解析对症疗法; 不同问题、不同方案, 对症施治更有效!

居家自我保健必备; 随时随地, 一学就会, 强身祛病更实用!

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>