

<<特效312经络锻炼养生法>>

图书基本信息

书名：<<特效312经络锻炼养生法>>

13位ISBN编号：9787538147162

10位ISBN编号：7538147160

出版时间：2006-10

出版时间：辽宁科技出版社

作者：祝总骧 编

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>

## <<特效312经络锻炼养生法>>

### 内容概要

本书由著名的312经络锻炼法创始人祝总骧教授主编。

祝总骧教授等经过近30年的研究，创立了以推拿按摩、腹式呼吸和体育锻炼为主的312经络锻炼法。

书中系统介绍了312经络锻炼法的特点和作用，用实例证实了经络的存在。

详细介绍了312经络锻炼养生法的操作及注意事项。

重点介绍了312经络锻炼法在身体保健、疾病防治方面的具体应用，对美容减肥、缓解压力、益智健脑、解除疲劳、改善睡眠等处于亚健康状态的各种症状的312经络锻炼法进行了详细的介绍，对冠心病、高血压、哮喘、糖尿病等30余种常见病的312经络锻炼法进行了详细的介绍。

## <<特效312经络锻炼养生法>>

### 书籍目录

一、312经络锻炼法益养生 1.什么是312经络锻炼法 2.什么是经络 5.经络已被科学证实,它是真实存在的 4.312经络锻炼法是科学理论与实践相结合的结晶 5.312经络锻炼法简单易学 6.用“312”这三种方法锻炼经络,才能保证健康长寿 7.512经络锻炼法的六大特点 8.不断增强自己对百岁健康的信心 9.经常锻炼经络对人体身心健康有益二、312经络锻炼养生法的操作 1.三个长寿穴位 2.一种腹式呼吸 3.两条腿运动的体育锻炼 4.按摩穴位时要注意保温 5.意守丹田,腹式呼吸能治什么疾病 6.下蹲是适合中老年人的体育锻炼 7.治病保健,找寻适合自己的“312” 8.病好后,每天还要做“312”三、312经络锻炼法益保健 1.美白靓肤 2.防皱去皱 5.减肥消脂 4.控制食欲 5.清除疲劳 6.改善睡眠 7.缓解紧张和压力 8.增加食欲 9.养心安神 10.益智健脑 11.丰胸美乳 12.缩腰收腹 15.战胜困倦 14.解除秋燥 15.缓解手足冰凉 16.去除腿部赘肉 17.明亮双眼 18.聪耳 19.增力口性功能 20.除掉老年斑四、312经络锻炼法防疾病 1.感冒 2.慢性支气管炎 3.支气管哮喘 4.失眠 5.头晕 6.原发性高血压 7.低血压 8.冠心病 9.高脂血症 10.心动过速 11.心动过缓 12.早搏 13.中风后遗症 14.动脉粥样硬化 15.慢性胃炎 16.胃、十二指肠溃疡 17.脂肪肝 18.肝硬化 19.便秘 20.颈椎病 21.肩周炎 22.骨质疏松症 25.慢性腰肌劳损 24.手麻、手颤 25.下肢麻木 26.老寒腿 27.腰背痛 28.肥胖症 29.糖尿病 30.甲状腺功能亢进 31.前列腺增生症 32.老年皮肤瘙痒症 33.带状疱疹

<<特效312经络锻炼养生法>>

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>