第一图书网, tushu007.com

<<特效穴位使用手册>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位使用手册>>

13位ISBN编号：9787539926261

10位ISBN编号：7539926260

出版时间：2007-9

出版时间：江苏文艺出版社

作者：萧言生

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书为你精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。
书中介绍了：
5种绿色护生方案，精采15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾，平安迈过四季每一天；
逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；
27种女福大穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，让她们的身体年年春暖花开；
12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；17种救生穴位法，将许多难以根治的疑难杂症一一予以化解；
最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离发育期的众多疾病。

书籍目录

序 疾病是福因，健康是善报
第一章 邪气害人的方式和特点
外感六淫伤人的五大邪征
风邪是百病之源
寒邪收人气血
湿邪缠人命
把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外
热(火)邪伤神更伤心
夏天要防的是暑邪
第二章 五脏和谐，人体长青
肝胆相照，百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药
让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚
肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚
三穴鼎立心胸安
用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃
把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法
哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺的
第三章 春夏秋冬的养生保命之穴
春季的保肝重穴——太冲、鱼际、太溪
夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂
秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷
冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞
第四章 亲手把疾病送上归途
为自己的身体提气——脾俞、足三里补脾气虚最好
为自己补血——血海和足三里是让肝不血虚的首选
让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹
全身都要补阳
防止心阴虚的绝招
最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘
太冲、太溪、曲池是最好的降压药
拦截颈椎病的风府和手三里
第五章 性福之穴
为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴 ’
让自己更强势一解救。
肾阴虚的太溪和关元
每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法
人体自有威而刚——追寻三个性福大穴
龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法
第六章 绝大部分疑难杂症其实都算小病
第七章 让她们的身体春暖花开
第八章 孕产期不适的特效穴位保健法
第九章 孩子最容易出现病的地方是肺、大肠和脾胃
第十章 献给每一位女性的养颜真经
后记 用最小的穴位来解决人根子上的问题
附录一 经络穴位使用方法

第一图书网, tushu007.com

附录二 本书穴位说明书

第一图书网, tushu007.com

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