

《人体经络穴位全图解》

图书基本信息

书名：《人体经络穴位全图解》

13位ISBN编号：9787802455726

10位ISBN编号：7802455723

出版时间：2010-10

出版社：军事医科

作者：张俊雄 编

页数：402

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《人体经络穴位全图解》

内容概要

《人体经络穴位按摩全图解(全图解)(套装上下册)》包括：《人体经络穴位按摩全图解(全图解)(上卷)》和《人体经络穴位按摩全图解(全图解)(下卷)》。人体经络穴位疗法是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的“中国式养生”疗法。此书详细介绍了穴位疗法的基本知识与基本方法，以及针对各种疾病症候病因的选穴和刺激疗法及技巧，特别是对足穴、耳穴作了详尽介绍。内容详实、图文并茂、实用性强。是临床中医师和家庭成员针灸、按摩的养生保健参考用书。

《人体经络穴位全图解》

书籍目录

第一章 穴位疗法的基本常识第二章 穴位的刺激方法第三章 慢性不适症迅速疗法第四章 解决女性特有烦恼的穴位疗法第五章 日常不适症状的穴位疗法第六章 流感的穴位疗法第七章 心理问题的穴位疗法第八章 握在你手中的养生经第九章 健康之旅始于足下第十章 奇妙的小“胎儿”第十一章 儿童常用穴位按摩技巧

《人体经络穴位全图解》

章节摘录

版权页：插图：定时洗发。定时洗发能有效避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔，头皮发痒以及干燥、脱发现象也能有效避免。洗头时应注意洗发水、以及水温、水质的选择。选择好梳子。用天然材料或者橡胶树脂制成的以及宽齿的梳子是理想的梳头工具，不要使用塑料或金属制成的梳子，它们会给头发造成损害。经常梳理头发。每天梳发应不少于3次，每次在5分钟以上，有助于调整气血、畅通经脉穴位，保持头发的韧性、密度以及亮泽度。但梳发不应过于频繁，否则会损伤头皮。不应频繁烫发、染发。烫发药水或染发剂之类的化学药品会对头发和头皮健康造成一定的损害，而且难以修复。加强营养。平时应多吃新鲜的蔬菜、水果、蛋白质等食品。如鸡蛋、牛奶、大豆、芹菜、香菇等。同时，应多吃能使头发乌黑亮丽的食物，如黑芝麻等。保持身心健康。一个身心健康、精力充沛的人，头发看起来一定具有润滑光泽感。若要拥有良好的心境，可以选择进行长期有规律的体育运动，并保持规律的生活节奏，加强对身心保健措施的了解及运用。

《人体经络穴位全图解》

编辑推荐

《人体经络穴位按摩全图解(全图解)(套装上下册)》是由军事医学科学出版社出版的。

《人体经络穴位全图解》

精彩短评

- 1、内容很好，精装版的质量也很好，只等学习了！
- 2、质量真的不用说！硬盒外包装，内页都是彩页，内容还好，蛮适合我爸爸的年纪看的~就是感觉实质内容少了一些
- 3、最近对经络按摩有点兴趣，就想买相关的书看看，同事介绍亚马逊不错，所以就到上面逛逛，最终选了这套书。感觉还是不错吧，纸质也不错，喜欢！
- 4、非常重手的两本书，适合有一定基础的人阅读，没基础的可能会有点困难。
- 5、书挺好的，图文并茂，不过印刷质量不咋地，还有就是这价格怎么一天一个变，一会300多，一会连100都不到
- 6、太精装了，不环保。还沉重。书的内容比较偏科普，指示的找穴位还行。
- 7、书的纸张很厚实，图文结合，从症状到穴位，尤其是穴位查找方法，我觉得挺实用的
- 8、不过的书，精简！易懂。喜欢
- 9、不错，浅显易懂。图也很大。
- 10、书是给老爸买的，图文并茂，价格公道

《人体经络穴位全图解》

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：www.tushu111.com