

《百年中醫世家經絡養生按摩操》

图书基本信息

书名：《百年中醫世家經絡養生按摩操》

13位ISBN编号：9789861975016

10位ISBN编号：9861975012

出版社：采竹文化事业有限公司

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

《百年中醫世家經絡養生按摩操》

內容概要

行氣血?安五臟?益年壽—本人人必備的延年益壽枕邊書—套時時受用的按摩保健防病法 中國「經絡攀登計畫」首席科學家、著名中醫程莘農教授的家傳秘學 140年百年非物質文化遺產「程氏針灸」的重要傳承內容 由淺入深介紹中醫最為神秘的經絡穴位 結合現代人的身體狀況，提供一套通俗易懂、簡單易學的養生之法中醫的經絡和穴道是人體隨身攜帶的智慧醫院，透過本書所教的11式自我按摩法刺激穴道，就能夠疏通人體十二正經，調和氣血，是最簡便易行、快速見效，無副作用，也不痛苦的養生方法！「治未病」才是醫學的最高境界治病不如防病，養生的意義遠大於治療。經絡決定人的生存和健康，也是疾病形成和痊癒的重要因素。本書介紹一整套的按摩保健防病法：預備式 拿五經，防中風 按揉，防風邪 揉風池，壓人迎，降血壓 求一求，拜一拜 摩腹保健康 溫腎俞 通胃經 心腎交通按摩法 環中指，摩手腕 結束式教你輕鬆保健經絡，預防及改善各種惱人疾病。 特別傳授程氏器具按摩方法：砭梳梳頭法、梅花針中風防治法、穩定血壓法、刮痧催乳法、艾灸溫陽氣、養生溫灸棒、圓針扣經絡、養生點穴器、養生手鏈，讓按摩效果加倍有效。

《百年中醫世家經絡養生按摩操》

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