

# 《健康大智慧系列:少林禅医说养生2》

## 图书基本信息

书名：《健康大智慧系列:少林禅医说养生2》

13位ISBN编号：9787535958860

10位ISBN编号：7535958869

出版时间：2013-8-1

出版社：广东科技出版社

作者：禅一

页数：204

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](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

- 第1日 五官科烦恼不见了，耳聪目明气通畅  
每日一禅：为别人点燃一盏灯 /2  
眼干眼花眼疲劳，少林眼功做一做 /4  
慢性鼻炎打喷嚏，少林健鼻功保护你 /8  
耳鸣耳聋听不清，学学少林健耳经 /12  
牙齿松脱常塞牙，少林健齿功改善它 /16  
有了口气没人气，芝麻油漱口要牢记 /19
- 第2日 内科烦恼不见了，全身舒畅人精神  
每日一禅：一杯水和一片湖 /23  
头痛头晕血压高，松针配合降压操 /24  
顽固偏头痛，少林易筋法配川芎 /28  
面瘫不可怕，翳风锻炼它 /32  
中暑吐泻和头晕，快用柿霜薄荷冰 /37  
慢性咳喘状态差，天突、鸠尾常按掐 /40  
血糖偏高不稳定，常服玉米须煲水 /44  
阳虚腹泻又怕冷，转腰神阙与命门 /46  
烦人的脂肪肝，八式运动病能安 /50  
胆结石胆囊痛，佛手萝卜玉米须 /52  
肾结石痛起来要人命，跳跃喝水拍两肾 /58  
痔疮很痛苦，踮脚走路防治它 /61  
便秘变成习惯，少林易筋常锻炼 /64  
少林禅医告诉你改善“夜猫子”症状的好方法 /66  
夏日炎炎“空调病”，荷叶茯苓薏苡仁 /70
- 第3日 疼痛烦恼不见了，让身体不再痛  
每日一禅：少添点水 /73  
颈椎痛真难熬，练练东坡保健操 /74  
不要“鼠标手”，大陵、曲池、手三里 /78  
堵车时练习“车内健身操”，颈肩腰痛远离你 /82  
腰部十步功，去除“腰突”人轻松 /84  
急性腰扭伤，放血委中穴 /55  
类风湿关节炎，四肢关节常伸展 /88  
痛风有良方，赶紧来站桩 /91  
退行性膝关节炎，正确锻炼让你不再痛苦不堪 /9  
膝关节损伤的大米疗法 /98  
足跟痛不可怕，仙人掌来熏洗它 /100  
壮骨妙法对抗骨质疏松 /103
- 第4日 女性烦恼不见了，气血红润美娇娘  
每日一禅：烦恼的根源 /107  
补血养颜美容方，枸杞加上四物汤 /109  
乳腺疾病真愁人，推揉膻中效果神 /113  
改善更年期综合征，五味子酒来帮您 /117  
产后腰肌劳损，负跟鞋治疗效果好 /120  
女性痛经怎么办，分型食疗保平安 /122  
月经不调怎么办，少林易筋能改善 /126  
子宫肌瘤怎么办，试试少林易筋法 /128  
白带过多色异常，艾灸带脉三阴交 /132
- 第5日 男性烦恼不见了，让男人精力旺旺

- 每日一禅：分粥的智慧 /136
- 前列腺炎尿不尽，快用小动作来易筋 /138
- 摩肾堂疗法护腰更健肾 /140
- 老烟民咳痰喘，试试少林易筋治疗法 /142
- 练练少林铁裆功，阳痿早泄能回春 /145
- 迅速增强肾功能，按摩腰眼搓脚心 /150
- 第6日 老人烦恼不见了，做个开心堂上佛
- 每日一禅：对就是错 /154
- 三式和尚功，让你永远都年轻 /155
- 白发脱发真愁人，常吃黑芝麻鸡内金 /157
- 皱纹也能看健康，小动作去皱功效良 /162
- 跑步下山是误区，对于膝盖最不利 /167
- 老人防止出意外，下楼梯时要侧着走 /169
- 加强舌头锻炼，远离老年痴呆 /170
- 练习平衡，防治老年人跌跤 /173
- 老年腰背疼痛，团身滚动常锻炼 /175
- 注意“三个半分钟”，能使老人捡条命 /177
- 防治脑血栓，提拿艾灸改善大脑循环 /179
- 烦人老年斑，试试山楂蛋清敷脸 /183
- 老人咳嗽又多痰，中药熏嘴能清肺 /188
- 血管硬化，冷热淋浴加血管操 /190
- 附录 少林奇效小妙招·家庭疗法速查表/189

## 《健康大智慧系列:少林禅医说养生2》

### 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](http://www.tushu111.com)