

<<不可不知的30个特效穴位>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的30个特效穴位>>

13位ISBN编号：9787547809518

10位ISBN编号：7547809510

出版时间：2012-3

出版时间：上海科学技术出版社

作者：李岚

页数：151

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>

## <<不可不知的30个特效穴位>>

### 内容概要

传统医学认为，无论是按摩、刮痧还是针灸等任何一种保健或治病方式都是建立在穴位的基础上的。

在全身700多个穴位中，有108处紧要穴位，其中30处至关重要。

李岚主编的《不可不知的30个特效穴位》将带领读者了解全身这些重要穴位的分布，结合具体的身体状况，运用最简单的取穴方法，解决各种身体问题。

《不可不知的30个特效穴位》不讲深奥的中医知识，不说复杂的穴位理论，只言最简单的实用操作。从常见症状出发，着眼于日常保健、增强体质，做您身边最佳的“健康益友”。

## <<不可不知的30个特效穴位>>

### 作者简介

李岚，女，副主任医师。  
1993年毕业于黑龙江中医药大学针灸系。  
黑龙江省中医药学会风湿病专业委员会委员，黑龙江省老年医学研究会临床医学专业委员会睡眠学专业组委员。

## <<不可不知的30个特效穴位>>

### 书籍目录

PART 1 经络穴位，不花一分钱的保命良药

疏通经络行气血，敲揉捏打就养生

《黄帝内经》：经络是用来“决生死，处百病”的

健康的真谛：在疾病萌生前把它消灭掉

认识让健康固若金汤的12条人体经络与任督二脉

足阳明胃经：人体的后天之本

手阳明大肠经：疏通气血，排毒润肠

足少阳胆经：强身健体“万金油”

手少阳三焦经：协调脏腑合作的总指挥

足太阳膀胱经：最大的排毒通道

手太阳小肠经：心脏功能“晴雨表”

足太阴脾经：人体的救火队长

手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉

足厥阴肝经：保命万灵丹

手厥阴心包经：减肥护心都靠它

足少阴肾经：提高生命质量的通道

手少阴心经：身体的主宰者

任脉：阴脉之海

督脉：阳脉之海

PART 2 从零开始学取穴用穴

PART 3 从头到脚，胜过补药的30个特效穴位

PART 4 打开你的随身药囊

PART 5 春夏秋冬的养生特效穴位

PART 6 女性养颜美体，自身穴位来帮忙

<<不可不知的30个特效穴位>>

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>