

<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

图书基本信息

书名：<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

13位ISBN编号：9787800135071

10位ISBN编号：7800135071

出版时间：1996-05

出版时间：中医古籍出版社

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>

<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

内容概要

内容提要

本书为睡前十分钟长寿保健的指导性读物。

书中包括养生总则篇、气功长寿篇、自我按摩篇、针灸益寿篇、药补食养篇、房事强身篇、睡眠养生篇等9篇，详细介绍了人体长寿保健的技巧与知识，语言通俗易懂，是广大读者的必备书。

<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

书籍目录

目录

养生总则篇

- 一、漫谈衰老与抗衰老
- 二、健康长寿十二宜
- 三、美国人长寿九秘诀
- 四、十二时辰养生细则
- 五、减去10岁的秘诀就在你手中
- 六、长寿格言与谚语拾萃

气功长寿篇

- 一、气功使人长寿
- 二、睡功九式
- 三、陈抟睡功
- 四、卧式保健功
- 五、李真人长生一十六字妙诀
- 六、祛病延年一十六句之术
- 七、老人导引功
- 八、清静功
- 九、强壮功
- 十、华山派全真道长寿秘术
- 十一、直气运行法
- 十二、大力功
- 十三、冬夜自暖功
- 十四、大锁阳关功

自我按摩篇

- 一、按摩与长寿
- 二、自我保健按摩术
- 三、气功按摩养生术
- 四、点穴强身法

针灸益寿篇

- 一、针灸益寿术的源流和机理
- 二、耳穴保健法
- 三、延年妙法穴位灸
- 四、敷脐养生保健法

药补食养篇

- 一、世上本无长生不老的灵丹
- 二、世界名医波利的长寿方
- 三、饮食营养与健康长寿
- 四、古代养生颐寿秘方精选
- 五、奇效补益延年膏滋方集锦
- 六、睡前加餐代茶饮

房事强身篇

- 一、房事与健康长寿
- 二、老人房事四不
- 三、房事但求恩爱和谐
- 四、养精节欲要则

<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

五、房事保健按摩秘术

六、有显著功效的强精体操

七、西方治疗早泄的技术

八、耻骨尾骨肌操练技术

九、壮阳外用秘方

睡眠养生篇

一、睡眠与健康长寿

二、保证睡眠质量的诸多要素

三、入睡妙法

精神调养篇

一、精神与健康长寿

二、调养精神种种妙法

古代寿星秘诀篇

一、彭祖养生之道

二、陶隐居：“我命在我 不在于天”

三、则天女皇“内气功”

四、药王孙思邈气功长寿法

五、东坡睡眠八字诀

六、陆游扫地延年法

七、乾隆长寿秘诀

八、方开揉腹运气长寿术

九、曹慈山老年养生实践

<<睡前十分钟长寿的秘诀>>

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>