

<<按穴保健>>

图书基本信息

书名：<<按穴保健>>

13位ISBN编号：9787800249259

10位ISBN编号：7800249255

出版时间：2005-5-1

出版时间：中国画报出版社

作者：邱淑惠

页数：95

字数：58000

译者：张军

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>

## <<按穴保健>>

### 内容概要

按压穴位是东方医学的一个重要领域。

人的周身分布有2000多个穴位。

本书主要介绍了分布在头部、手部、腿脚部等等身体不同部位的能够有效解除身体各种不适的特效穴位。

了解那些对自己身体有效的穴位，在感觉心情不爽或身体状况不佳时，请尝试按压一下吧。

这样一定会使自己恢复健康。

从东方医学的观点来说，这是通过按压穴位，使“气”处于良好的状态、血液流动顺畅而产生免疫力的结果。

健康是美丽之本。

通过按压特效穴位，调节身体状态，以此来进行对身体的调养，一定会使您永葆青春与美丽。

从今天就开始尝度一下按压穴位吧！

## <<按穴保健>>

### 作者简介

邱淑惠，1949年生于中国台湾省桃园市。  
在中国台湾荣民总针灸中心学习针灸后于1974年去日本。  
在日本筑波大学进一步学习了穴位、针灸和汉方。  
现在作为中国健康咨询顾问活跃在各种撰稿和讲演活动中。  
作者除应电视台邀请出席各种健康节目外著书甚多。

## <<按穴保健>>

### 书籍目录

Chapter 1 利用特效穴位进行休养放松 按压穴位是东方医学 穴位遍及全身 肉眼看不到的经络 按压穴位可治愈身心的创伤 进行穴位按压的要点 专栏：利用硬币调整身体状态 专栏：保持青春的“粉红呼吸法” Chapter 2 位于头部的穴位 风池穴 天柱穴 百会穴 攒竹穴 太阳穴 睛明穴 承泣穴 鼻通穴 颧穴 上廉泉穴 颊车穴 Chapter 3 位于颈、肩、胸部、背部的穴位 天突穴 肩井穴 中府穴 膻中穴 天宗穴 膏肓穴 肝俞穴 Chapter 4 位于腹部和腰部的穴位 中脘穴 水分穴 神阙穴 期门穴 天枢穴 气海穴 关元穴 肾俞穴 志室穴 命门穴 Chapter 5 位于手臂和手部的穴位 曲池穴 上廉穴 内关穴 郄门穴 Chapter 6 位于腿、脚部的穴位 骨膝眼穴 外膝眼穴 梁丘穴 血海穴 承筋穴 承山穴 足三里穴 三阴交穴 太溪穴 八风穴 太冲穴 至阴穴

<<按穴保健>>

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>