

<<活用人体大药>>

图书基本信息

书名：<<活用人体大药>>

13位ISBN编号：9787801870056

10位ISBN编号：7801870050

出版时间：2003-4

出版时间：新世界出版社

作者：邱淑惠

页数：272

字数：100000

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>

## <<活用人体大药>>

### 内容概要

头疼了怎么办？

看病、吃药、打针。

肩膀疼了怎么办？

看病、吃药，打针。

肚子疼了怎么办？

看病、吃药、打针…… 拜托！

能不能有点创意！

难道生病了就非得去看医生，然后花大把的钱，买来一堆叫不上名字的药片，或者干脆眼睁睁地看着长长的针头惨无人道地刺进自己的皮肤，将药液一点点地灌输到血管里吗？

请记住，是药三分毒！

药物既然能够消灭有害细胞，自然也会伤害无害细胞。

而且，药效太轻，没什么治疗的作用，药力太重，则会增加器官的负担。

至于打针，更是要额外挨皮肉之苦。

总之，无论从经济性、安全性还是舒适性上来说，看病、吃药、打针，都不是最理想的治病方式，而且还浪费时间。

这对于繁忙的现代人来说，显然是不经济的。

既然如此，那是不是意味着还有别的治疗病痛的方法？

一种更经济、更简便、更安全的治病手段？

没错！

知道为什么西方医学近百年来都在不断地钻研中医理论吗？

正是因为后者神奇地运用了人体自我潜能激发的方法，站在一个完全不同的医学体系中，去激发实现了人体的自我康复作用。

例如，气功、经络、穴位……这些都是让那些西方人百思不得其解的神奇治疗手段。

玄妙吗？

对于那些毫无基础的门外汉来说，似乎的确如此。

毕竟中医博大精深，而且不乏深奥晦涩的内容。

不过，如果只是单纯抱着为保健、为治疗轻微病痛的目的去学习，自然也能从中选择到相对浅显、易于操作的方法，如本书所侧重的经络、穴位按摩方法，就是其中之一。

通过全身十二条主要经络以及相关穴位的保健，你完全可以轻轻松松地将病痛消灭在萌芽状态。

而且，这种方法最有利的地方，就在于你不需要拥有多么高深的中医理论，只需要针对病痛，知道其相关的经络和穴位的具体位置，并且施加相应的刺激，就可以很快摆脱恼人的病痛。

此外，通过对穴位经络的刺激，除了治病之外，更可以强身健体，这可是吃药打针所不能企及的“附加价值”哦！

如果对于寻找穴位这样的事情毫无自信，没关系，这正是本书存在的意义，我们会在书中很详细地告诉你应该知道的所有讯息。

还等什么呢？

这么一个经济安全又舒适的治病健体方法在等着你，快快行动起来吧！

<<活用人体大药>>

作者简介

邱淑惠，日本NHK祖母级养生专家，日本穴道按摩第一人。

1949年出生于台湾桃园。

1974年进入日本东京教育大学(现筑波大学)学习东洋医学及临床针灸技术。

长期在日本推广针灸技术及知识，举办过数千场的演讲，曾在日本NHK教育电视台的「健康穴位体操」节目与

<<活用人体大药>>

书籍目录

PART 1 中医经络穴位的神奇功能 中医学的经络穴位理论 人体经络穴位在哪里——十二经脉篇 人体经络穴位在哪里——奇经八脉、络脉篇 穴位按摩的作用与注意事项 穴位按摩的基本手法 穴位按摩的注意事项PART 2 消除头、颈、肩部的疼痛 头痛 起立性眩晕 宿醉 脸部麻痹 脸部痉挛疼痛 痤疮疼痛 眼睛疲劳酸痛 针眼 鼻炎 流鼻血 耳鸣 中耳炎 感冒 失声、咽喉疼痛 支气管炎、哮喘 牙痛、牙龈红肿 口腔炎症 下颌关节功能紊乱 颈部僵硬酸痛 颈椎病 落枕 肩周炎PART 3 消除胸、腹、背部的疼痛 心悸与心律失常 心绞痛 胸闷 咳嗽 乳房疼痛 背部僵硬 胃痛 食欲不振、恶心 打嗝 腹部胀气 腹绞痛 下腹疼痛 肝病 腰椎间盘突出 闪腰 腰部软组织劳损 坐骨神经痛 腹泻 便秘 痔疮 排尿疼痛 膀胱炎 女性生理痛PART 4 消除四肢和其他部位的疼痛 类风湿性关节炎 腕关节扭伤 手腕酸麻 手肘疼痛 冻疮 膝痛、膝关节炎 腿部酸软无力 小腿抽筋 踝关节扭伤 足跟酸痛 中风 四肢水肿 四肢乏力、疲倦

<<活用人体大药>>

章节摘录

<<活用人体大药>>

编辑推荐

《活用人体大药》：日本穴道按摩第一人日本亚马逊网站 推荐！  
出版以来增刷12次，销量已超过260000册！  
日本NHK教育电视台《健康穴位体操》节目中医养生专家。  
创下最高收视率。  
赠送亲朋好友的最好礼物。  
简单易学、随时随地可操作的穴位按摩手法。  
让你快速进入穴位按摩的神妙境界。  
让你领受穴位按摩释放的绝佳能量。  
一家一人会，省下医药费。  
手到病自然除，痛就不见了。  
在日本NHK、PHP、主妇之友社出版了十余本图书，本本畅销。  
同时翻译成英、法、韩等不同语言出版，受惠读者群已超过上百万人。  
被称为日本祖母级的养生专家。  
以中国女性形象在日本健康界建立了个人品牌。  
日本NHK超人气祖母级养生专家邱淑惠。  
提供给你更经济、更简便、更安全的消除病痛手段！简单易学、随时随地可操作的穴位按摩手法。  
让你快速进入穴位按摩的神妙境界。  
让你领受穴位按摩释放的绝佳能量。

## &lt;&lt;活用人体大药&gt;&gt;

## 名人推荐

好几年前就从电视上认识了作者，当时她和台湾艺人温翠苹共同主持了NHK的一档健康类收视率第一的节目《健康穴位体操》，她自创的“穴位舞”，在日本很有人气，很多人看了电视后，跑去买节目光盘在社区公园里跟着练习，后来作者为了推广新书《我只有23腰》，也有多次来台湾做宣传，当时爆料称：今年已经60岁的她，身材保持得很好，腰围只有23，超赞！

在媒体的宣传攻势下，我也在诚品买下一本送给我的妈妈，她现在时不时会利用洗澡、看电视等零碎时间，做一些简易的穴道调理，她的肩周炎现在好多了，相信这本书对中老年人改善疾病、舒缓疼痛，促进身体的气血循环和加快新陈代谢都很有帮助！

——台北市民人 莊苏琴每天的工作特别忙，很少有时间调养身体。

买过关于健康指导类的书，却总是嫌麻烦，因为那些书讲得再好，也就当看故事会一样，看完也就忘记了，很难在生活里实行里面的方法，而且每次只能坚持一两天就放弃了，根本记不住。

这本书我看了之后，觉得它最大的好处就是实用，简单易行，操作性特别强，作者没有那么多旁征博引，引经据典的叨叨（像我们上有老，下有小的人，哪有时间看那些啊），重点全放在了“如果哪里疼了酸了麻了，你该怎么做？”

”，操作性和指导性特别强。

比如那天我老公喝醉了回家，我就立马打开目录，找到第54页，跟着上面的操作指南，照着做就是了，很简单，而且真的很见效。

书里还送了一个按摩棒，我觉得挺值的，所以家里留了一本之外，还另外买了一本送给婆婆家，希望老人们健康长寿，长命百岁！

——台湾高雄冈山人 邓明人体经络的每一个穴位都存有灵丹妙药，关键是看我们能否发现和运用它。

对于大众而言，穴位按摩法看似极为神秘和复杂，但本书作者站在普通读者，特别是中老年人的角度来写，用最通俗易懂，最简练的文字教大家最简单的特效穴位，消除头、颈、肩部、胸、腹、背部、四肢和其他部位等最常见的疼痛症状，可谓是一副不花钱的止痛药！

——台北市中医师公会 理事长 陈宗阳博士 邱淑惠长年在日本推广她自创的“穴位舞”，人气很旺，这次来台湾出版她的新书《活用人体大药》找我写推荐，我拿到书后，第一感觉是这是一本贴心照顾中老年人阅读习惯的健康保健书。

首先内容是很浅显易懂的，这个不难做到，难能可贵的是：书的印刷考虑到老年人的视力，特意放大字体，在文字排版上也作了疏朗处理，而且为方便读者更快速地找准穴位，随书还特意赠送了一个按摩棒！

这些换位思考的细节之处，看似很简单，一般出版人却都会忽视！

整本书从内容到制作，都始终站在方便中老年人的立场上，服务很人性化，相信读者拿到实体书时，一定会感受到出版人细心周到的关怀！

——中华针灸医学会 理事长 吴旭庚博士

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>