

<<特效按摩 1 >>

图书基本信息

书名：<<特效按摩 1 >>

13位ISBN编号：9789866612763

10位ISBN编号：9866612767

出版时间：2010-2

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：蕭言生

页数：476

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>

## <<特效按摩 1 >>

### 內容概要

超值附贈「最新標準經穴部位圖」彩色大圖 榮登誠品、金石堂暢銷書排行榜 榮登法雅客暢銷書Top 15 特效穴位養身祛病自療法 經絡穴位完全使用 向身體要健康 教你找到特效穴位 手到病自除 蕭醫師嚴選?從頭到腳的特效明星穴位 一按立即見效?輕鬆治癒病痛

如何使用人體經絡穴位自療?

如何按摩能快速消除水腫肥胖?

先天體質不好要如何運用按摩調養?

特效穴位有效消除疲勞酸痛、失眠

便秘、胃痛、消化不良如何自救?

怎麼消除惱人的眼袋、黑眼圈?

壯陽一定要按關元穴、腎俞穴?

準媽媽按什麼穴位能止吐?

如何按揉奇穴來增強孩子的體質?

每一個穴位都等於人體中的特效藥 同一個穴位可以治療不同的病症 用穴位有效改善症狀, 根治人體百病 人體自有大藥, 求醫不如求己!

給父母、夫妻、親子、伴侶的健康祕笈 人人掌握不生病的智慧!

15個奇效養生大穴: 春保肝、夏養心、秋護肺、冬補腎, 四季順時養生 27個女體神祕大穴: 守護女性青春、孕產期到更年期 17個對症救命關鍵穴位: 減輕不適症狀和常見病, 調養五臟、改善體質 5個兒童特效護身穴位: 讓寶貝健康成長, 父母是孩子最好的醫生 經絡

特效穴位實用自療法 著名中醫師蕭言生使用淺白的口語、生動的比喻, 講解如何簡易的掌握經絡特效穴位的自行運用方法, 更從常見小毛病入手, 提出利用穴位根本性解決的觀念和方法, 而其最精華處, 即表現在「同病異治」和「異病同治」。

「同病異治」即同一種症狀可以用不同的穴位來治療; 「異病同治」, 即同一個穴位可以被拿來治療不同的症狀。

不用吃藥、打針, 沒有後遺症, 對症用穴, 健康常在。

現代養生超簡單速效指南 現代人生活步調快、壓力大, 各種急、慢性病找上身, 而藥物治療如同兩面刃, 既可強身也可傷身, 若平日採用穴位保養身體、做好預防, 做到中醫所謂的「治未病」, 在剛有病徵時就連根拔起祛除它, 讓自己及家人擁有健康身心, 自然能活到天年、活過天年!

## <<特效按摩 1 >>

### 作者简介

蕭言生 著名中醫師 中醫經穴專家 自幼秉承家學，世傳中醫，為中國北京中醫藥大學碩士。

對人體經絡與穴位尤專研。

著有：《特效按摩1 神奇穴位使用手冊》《兒童經絡使用手冊》《人體經絡使用手冊》等。

## <<特效按摩 1 >>

### 書籍目錄

- 【作者序】經絡穴位完全使用 向身體要健康第一篇 養生保健篇第一章 四季養生特效穴位按摩法人體特效穴位使用方法，對症養生保健康1 為什麼春季應該保肝？  
怎麼做？  
春季的保肝重穴&mdash;太沖、魚際、太溪2 為什麼夏季耗傷心氣？  
如何養心？  
夏季的養心大穴&mdash;陰陵泉、百會、印堂3 為什麼秋季要養陰潤燥護肺？  
秋季的護肺寶穴&mdash;魚際、曲池、迎香、合谷4 為什麼冬季補腎，南北方大不同？  
冬季的補腎精穴&mdash;陰陵泉、關元、腎俞第二章 性福男女特效穴位按摩法改善體質、轉換心情，盡情享受魚水之歡1 能壯陽的神奇腎俞穴、關元穴？  
2 調動太溪和關元，能固精並持久？  
3 肝腎不鬱結，性生活「馬力十足」4 治療腎虧的三大奇穴，讓你重振雄風？  
5 強腎特效穴位讓房事回春？  
第二篇 婦幼保養篇第一章 美容養身特效穴位按摩法由內而外調理身體，完美抗老1 祛青春痘要按摩什麼穴位？  
2 敲膽經讓皮膚潔淨清爽？  
3 按揉足三里臉色白裏透紅？  
4 強化肺臟，皮膚變得光滑細緻？  
5 按摩什麼穴位秀髮會烏黑？  
6 按摩什麼穴位能消除黑頭粉刺？  
7 如何消除黑眼圈、眼睛乾澀？  
8 消除眼袋、臉腫的簡易按摩法？  
9 嘴唇發乾又脫皮如何自療？  
10 如何按摩讓雙唇嬌豔欲滴？  
11 「祛斑」很簡單？  
疏導肝的氣血？  
12 減肥的特效穴位要去哪裏找？  
13 更年期如何自我調養？  
第二章 生理期調養特效穴位按摩法月事順，女人自然一枝花1 經痛的四種類型對症自療法？  
2 經期症候群應該怎麼自療？  
3 月經不準時應該怎麼自療？  
4 特效穴位按摩，經期就能好好度過？  
5 一個神奇穴位，可以治療一切婦科病？  
6 肝經是乳房的守護神？  
第三章 孕產期特效奇穴保健法不用吃藥、打針，對媽媽和寶寶更安全1 懷孕期間嘔吐有何方法能止吐呢？  
2 如何讓媽媽奶水充足？  
3 產後會怕冷應該如何自療？  
第四章 小兒病特效穴位按摩法肺臟、脾胃照顧好，身體由弱轉強1 為什麼小孩易得肺病、脾胃病？  
2 小兒如何預防上呼吸道疾病？  
3 如何調養寶寶的體質？  
4 小兒消化不良如何自療？  
5 小兒腹瀉的特效療法？  
6 小兒沒胃口該怎麼調理？  
第三篇 對症特效篇第一章 對症特效穴位按摩法降火氣、補陽氣、滋陰，擺脫惱人的小毛病1 根治便秘的五種特效穴位自療法2 要命的牙痛特效穴位按摩自救法3 五更瀉的特效穴位治療法4 耳鳴、聽力下降

## <<特效按摩 1 >>

，如何按揉穴位自療？

5 特效穴位補陰氣，讓糖尿病沒脾氣6 降血壓的神奇特效穴位在哪裏？

7 膀胱經不通，靜脈曲張上身8 按揉三大穴位，補足腎氣不遺尿第二章 五臟調養特效穴位按摩法五臟和諧，身體健康，適當調理改變體質1 神奇的特效穴位是人體大藥2 保肝養氣血的三大奇穴3 按揉合谷穴就能根除肺陰虛4 治療腎陽虛的三大特效奇穴5 散瘀血化胸悶的三大特效奇穴6 如何調理互為表裏的脾胃？

附錄附錄一 找到特效穴位，手到病自除人體自有大藥，速效按摩保健康1 自己如何正確找到特效穴位？

2 找對特效穴位的注意事項3 如何學習特效穴位刺激法？

附錄二 快速找尋經絡穴位的祕訣為自己的身體開方，健康乾坤自在手上經絡穴位速查表常見病症治療與特效穴位對照表人體經絡圖人體正面穴位圖人體背面穴位圖人體側面穴位圖頭部穴位圖五行對應關係表

<<特效按摩 1 >>

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>