

《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

出版社：新世界出版社

作者：邱淑惠

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活用人体大药》

内容概要

《活用人体大药》内容简介：透过全身十二条主要经络以及其相关穴位的保健，我们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，只需知道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。穴位按摩大师邱淑惠在《活用人体大药》中提供给你全面而完整、基本且重要的穴位按摩知识及要领。就算你对于寻找穴位这样的事情毫无自信，也没关系，这正是《活用人体大药》存在的意义，书中会很详细的告诉你应该知道的所有讯息。来吧！如果你正为病痛所苦，这《活用人体大药》正是你所需要的！

《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」节目与台湾艺人温翠苹共同主持演出。

自创的「健康穴位体操」在日本造成极大风潮。

以中国女性的身分，在日本健康界建立起个人的品牌，备受推崇。

在NHK、PHP、主妇之友社等出版公司出版十余本有关以穴位、运动、气功、体操与融合食疗方式的书籍，本本畅销，著作亦被翻译成中文、英文、法文、韩文等不同语言出版，受惠的读者群已超过上百万人。

现任中国健康法研究所所长。目前仍不断在日本各地做巡回演讲，并且积极寻求可配合生活方式的健康新方法，用以推广健康教育的理念。

《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。

《活用人体大药》

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，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

《活用人体大药》

精彩短评

- 1、买书送的赠品，翻开大概看了下，没细看...
- 2、内容不错，给妈妈买的，她很喜欢，送的按摩棒是木制的，不错，值这个价
- 3、第一次看这类书，说实在的买时还有点心虚，觉得自己太嫩看不懂养生保健书，不过还好，没让我白买，还是收益蛮多的
- 4、看了评论说才买的，除了字体大没什么实用实用价值，拖太多了。
- 5、买99送的书，很满意！谢谢卓越！字大，特别适合中老年看，图很多，穴位介绍得很详细，可慢慢学习。赠送的实木按摩棒很喜欢，工艺好，木头打磨得很细腻精致。
- 6、赠品来着，没怎么期待，但是受到之后浏览看着还不错，有空照着试试看有用没有\(^o^)/~
- 7、呵呵呵，给老人家养身看的书。年青人用不到。而且这都什么神神叨叨的内容。
- 8、写的比较简单，实用性还好。家庭可以有备一本。
- 9、盒子精装的，书做得不错，图文并茂，特别是相关的穴位，讲述得非常明白加上图片还有各种疼痛的症状，使我这类没有中医学基础的读者都能一目了然，真不愧是日本祖母级养生专家
- 10、感觉内容很空，有很多书雷同，没什么看头！
- 11、就一本书没有别人说的送的什么按摩棒。
- 12、送的很快，很实用，没事翻翻，不错。

《活用人体大药》

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：www.tushu000.com