

《不生病的诀窍》

图书基本信息

书名：《不生病的诀窍》

13位ISBN编号：9787563376773

10位ISBN编号：7563376771

出版时间：2009.1

出版社：广西师范大学出版社

作者：孙静夫

页数：192

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

《不生病的诀窍》

前言

《不生病的诀窍——孙静夫穴道按摩养生法》，是根据我推广穴道自我保健20多年的教学经验和心得汇集而成的作品。书中提到的穴道按摩养生法，涵盖了人体的各个部位，可以说是一种全方位的健身法。我生于忧患，长于战乱，从小到处流浪，经常过着三餐不继的日子，以致发育不良，百病缠身。因此，成年之后，每到冬天，鼻子就不顺畅，手脚冰冷，甚至还生冻疮，支气管也不好，一年之间有8个月时间晚上睡觉都要用围巾包紧脖子，不然就咳嗽不已。所以，我很早就开始练习内功，也练过太极拳和学习过针灸，为的就是把身体搞好。

《不生病的诀窍》

内容概要

本书是作者20多年教学经验和心得汇集而成的作品。书中提到的穴道按摩功法，涵盖了人体的各个部位，可以说是一种全方位的健身法。全书重点介绍了简单实用的穴道按摩养生30招，每一招都有简单明了的“动作解析”和“功能说明”，并辅之以图例说明。

《不生病的诀窍》

作者简介

孙静夫，1932年生，福建省东山县人。台湾政治大学行政专科毕业。自幼体弱多病，婚后下决心学习各种养生法门，不但百病尽除，也成为养生名师。1996年创立“中华自我保健推广协会”，将健身心得分享给社会，目前担任该会荣誉理事长兼穴道保健法总讲师。

《不生病的诀窍》

书籍目录

第一篇 基础入门 导读第1招 搓掌 第二篇 头颈颜面 第2招 浴眼 第3招 梳头 第4招 搓颈 第5招 揉搓耳周 第6招 揉搓耳壳 第7招 钻压耳穴 第8招 击天鼓 第9招 鼻沟揉搓 第10招 水沟推搓 第11招 太阳穴揉压 第12招 浴脸 第13招 叩关 第14招 赤龙搅海 第三篇 胸背腰腿 第15招 揉压合谷 第16招 揉捏五指 第17招 背摩后精门 第18招 浴手 第19招 浴胸 第20招 浴肚 第21招 甩手捶肩 第22招 蹲马步 第23招 膝盖揉搓 第24招 足三里推搓 第25招 涌泉穴推搓 第四篇 身法与坐功 第26招 跷脚小便 第27招 痔疮保健 第28招 乾坤断坐 第29招 手抱昆仑 第30招 静坐 第五篇 体证与心得 老师开讲梳头克秃头 浴胸治冻疮 肚子不痛了 梦梦相连恨失眠 手腕不痛 鼻子通 贪多求快 麻烦大 用力不当 问题多 拥有也是一种负担 学员分享 痘痘不见了 头痛 Bye-Bye 了指关节不僵了 脊椎没硬块了 我终于怀孕了 心脏主动脉剥离的康复奇迹 十常与四勿共修 胜独坐 从身强体健到气强心美 不断地练习，不断地感动 还好我没停下来 小小付出，大大收获 我是快乐的志工 认真学习，就是最佳谢师礼

《不生病的诀窍》

章节摘录

孙老师自1996年在台北县秀朗小学开讲“穴道健身功法”以来，已经有200多个班次了。每班40余人，累计学员超过8000人，这套功法帮他们改善体质，获致健康。若以平均每人身上6种疾病，经8周学习后，疾病改善量60%计，大约祛除了1.5万病次以上的疾病（这是比较保守的估计，8周后继续习练者尚未在统计之内）。这些疾病大多是医生治不好、吃药改善不了的痼疾。虽然孙老师不断强调“穴道健身功法”宗旨是在保健，有病应找医生医治，但是很多人却是受到病况改善、效果良好的感应，都以祛病为目的来参与学习。初期，孙老师推动“穴道健身功法”是单打独斗闯天下，接着，他的牵手洪老师退休后成为助手，教学地点也陆续从台北一地扩展到台中，嘉义等台湾中南部地区。很多人在练过他的穴道健身功法后加入义工推广教学，成为他培植的师资。他创立的“中华自我保健推广协会”，计划要在各地开设分会。这是个以免费提升民众健康为目的的社团，目标是要使大家脱离病痛，让大家活得健康、快乐、长寿与尊严。《不生病的诀窍：孙静夫穴道按摩养生法》是孙老师20多年来传授功法累积的经验汇整，简明精要，每一招的“动作解析”都分条说明，很容易记；“功能说明”都说得很明白，各种相关效果、正副作用都交代得很清楚。

《不生病的诀窍》

编辑推荐

《不生病的诀窍1:孙静夫穴道按摩养生法》由广西师范大学出版社出版。

《不生病的诀窍》

精彩短评

1、朋友推荐给我的这本书,不错!里面介绍的一些按摩方法非常简单,而且可以方便操作.我照里面的练了几招,感觉很舒服.比如看一段时间电脑,起来活动活动,捏捏脖子,揉揉眼睛,你只要知道穴位的大体位置就行.书中讲到每次自我按摩之前,要将手搓热,这样的按摩效果会更好.建议上班族的朋友看看!这书不厚,重点就是介绍了常见的30种招法,包括身体的各个部位.

《不生病的诀窍》

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