

# 《上班族身体保养指南》

## 图书基本信息

书名：《上班族身体保养指南》

13位ISBN编号：9787513214612

10位ISBN编号：7513214611

出版时间：2013-8-1

出版社：中国中医药出版社

页数：196

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](http://www.tushu000.com)

# 《上班族身体保养指南》

## 内容概要

这是一本您可随时放在手边查阅、操作、受益的健康手册。上班族的年龄大多在25岁至55岁之间，他们是社会的精英，家庭的支柱。但工作节奏快，生活压力大，身体常处在亚健康状态。利用生活、工作的间隙，采用简单、实用的方法寻找经络阻塞点，并自我疏通，有重要的意义。书中的养生小妙招，能够在工作间隙，在办公桌前操作；同时对39种常见疾病提出了简单、易行的自我调护方法。

# 《上班族身体保养指南》

## 作者简介

路新宇，执业中医师，中医养生文化学者，毕业于长春中医药大学，致力于中医养生的科普工作，重点研究人们如何自我养生、防疾患于未然。几年来为多家企事业单位及老年大学做保健讲座上百场。在中医科普工作中倡导中医“四化”，即理论知识专业化，问题阐释通俗化，操作技巧简单化，效果疗效实用化。

著有经络养生书：《通则不通 痛则不通》、《季节养生 经络有道》。

## 书籍目录

第一章 自我经络体检，随手“治未病”

按时间规律发作的病症，自我调经络手到病除

经络畅通是健康的基础

发现“未病”的证据——痛则不通

每天十分钟，轻松做体检

肺经体检——探寻、清除肺经隐患

大肠经体检——探寻、清除大肠经隐患

胃经体检——探寻、清除胃经隐患

脾经体检——探寻、清除脾经隐患

心经体检——探寻、清除心经隐患

小肠经体检——探寻、清除小肠经隐患

膀胱经体检——探寻、清除膀胱经隐患

肾经体检——探寻、清除肾经隐患

心包经体检——探寻、清除心包经隐患

三焦经体检——探寻、清除三焦经隐患

# 《上班族身体保养指南》

## 编辑推荐

《上班族身体保养指南》编著者路新宇。这是一本您可随时放在手边查阅、操作、受益的健康手册。上班族的年龄大多在25岁至55岁之间，他们是社会的精英，家庭的支柱。但工作节奏快，生活压力大，身体常处在亚健康状态。利用生活、工作的间隙，采用简单、实用的方法寻找经络阻塞点，并自我疏通，有重要的意义。书中的养生小妙招，能够在工作间隙，在办公桌前操作；同时对39种常见疾病提出了简单、易行的自我调护方法。

# 《上班族身体保养指南》

## 精彩短评

1、快递到时蛮快的，但是收到后发现书本的最后一页有点撕裂，这货看起来就知道很久了

2、腹泻、便秘 天枢穴

请高热 曲池穴

强壮穴 足三里

清胃火，除口臭 内庭穴

清理肠垃圾 大横穴

落枕 落枕穴

肾气 涌泉穴

前列腺 育俞穴，拔罐肾俞穴

除腹部赘肉 带脉穴

清肝火，治疝气 大敦穴

痔疮 手足三里，孔最穴，合谷穴

尿路感染 水泉穴，照海穴，昆仑穴，阴包穴，太冲穴

# 《上班族身体保养指南》

## 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](http://www.tushu000.com)