

《許美陸健康養骨力》

图书基本信息

书名：《許美陸健康養骨力》

13位ISBN编号：9789866612855

10位ISBN编号：9866612856

出版社：康鑑文化出版社

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

《許美陸健康養骨力》

內容概要

《許美陸健康養骨力》特色 50個養骨防病法 專業醫師告訴你：原來這些病要從骨骼去治療。
6大人體部位養骨解析 從頭到腳全方位圖解按摩健康養骨方案。 6式養骨正氣操 融合中西醫精華，形似養骨、實為養生，晨昏運動半小時，做好保養， 身體氣血順、精氣通。
35個養骨小技巧 對症找出相應骨骼，快速減輕不適。 骨是身體之本，養好身子骨，身體上的很多疑難雜症，將會不治而癒； 養好身子骨，連感冒發燒、頭痛腳痠等小毛病，都終生不會降臨。 古人刮骨以療毒，今日養骨享天年。 骨骼好壞影響器官強弱， 挽救已經失衡的骨骼，巧手根治百病！ 健康靠自己，不是靠醫生， 給父母、夫妻、親子、伴侶的健康方案， 人人掌握不生病的智慧！

《許美陸健康養骨力》

作者簡介

許美陸 Melissa M. L. Hsu 國際中醫藥總會與美國脊椎矯正學會認證醫師 資深脊骨理療師
自然養生諮詢顧問 脊椎保健顧問 美國EWCC脊椎矯正學證 香港中醫學院認證
國際中醫藥總會會員 台灣脊椎保健協會理事 台灣脊椎矯正學會理事 中國人
才研究會骨傷人才分會常務理事 2005年中歐可持續發展國際論壇醫療顧問 2008年金融、
企業可持續發展論壇醫療顧問 2010年出版《健康養骨力》

書籍目錄

【推薦序】養骨是人體健康的要務 曲黎敏【推薦序】整脊醫學的突破與實踐 武國忠【推薦序】養護骨骼改善全身健康 何一成【推薦序】醫學發展是一段不斷變化嘗試的過程 許維志【作者序】身心健康的關鍵在「養骨」【對照表】脊椎對應內臟&疾病表【引子】我們為什麼要「養骨」？從頭到腳的養骨方案「平衡」是養骨、養生的根本第一篇 健康之鑰在「養骨」第一章 培護正氣首在養骨1 如何讓人體的脊椎之樹長青？2 脊椎就是身體器官的伺服器？3 人體的脊椎就是「龍骨」？4 脊椎的挺拔和健康，取決於骨盆位置？5 保護核心肌肉群可穩定脊椎？6 按摩是養護骨骼的核心方法7 家人間的親密接觸 - 檢查脊椎第二章 平衡養骨才可提升正氣1 養骨應該注重如何攝取營養？2 如何善用心理平衡這把健康金鑰？3 身心合一是健康王道？第二篇 從頭到腳養骨力第一章 頭頸養生法—養骨從頭開始1 按摩頭骨縫隙，可調節自律神經？2 頸椎是身體的定時炸彈？3 頸椎舒服，頭痛、頭暈不再來？4 按摩頸椎可改善高血壓？5 頸椎是引起失眠的關鍵？6 打通頸椎血脈，能增強記憶力？7 按摩百會穴，可治療過動症？8 頸椎按摩—預防頸椎側彎和錯位第二章 胸椎養生法—心，身體之君主1 胸骨是保衛心肺的尚方寶劍？2 兩肋有力，緩解壓力？3 胸椎易位讓器官生病？4 想戰痘，就從「兩椎」開始？5 胸椎開闊，能治駝背、保心臟？6 緩解胃潰瘍，試試按摩後背部？7 按摩上胸部，能治哮喘？8 肩頸、胸椎按摩 - 緩和身心壓力的妙方第三章 腰椎養生法—「腰齡」年輕，人才年輕1 為何腰齡會大於實際年齡？2 為什麼說「腰為腎之府」？3 腰痛透露哪些身體警訊？4 什麼是壯腰的不二法門？5 勤敲大腿根部，性福來敲門？6 「舒適」是椎間盤突出的元凶？7 敲打腰椎的按摩功效？8 腰腿按摩 - 增強腿骨重獲支撐身體的重量第四章 骨盆養生法—養護生命之根1 骨盆位置和疾病有何關連？2 養骨、養腎必須相輔相成？3 陽剛之氣，為何要從骨益生發？4 骨盆為何是女性一生的幸福關鍵？5 長短腳導因於骨盆不正？6 安撫坐骨神經，腿腳就能永遠16歲？7 女性舒服度過生理期的祕訣？第五章 肩臂養生法—維護身體的天平1 肩膀平衡的重要性？2 性感的鎖骨有何作用？3 利用刮痧能改善肩周炎？4 想要乳腺健康，先照顧好雙肩？5 如何減輕運動造成的肘傷害？6 上肢養護，從手腕處開始？7 十分鐘肩頸推壓法 - 預防肩頸疾病的困擾第六章 腿腳養生法—如有活力腿部來1 腿上的氣血為何影響全身健康？2 雙腿平衡才有全身平衡？3 健康生活為何從腿部開始？4 為何足部有如生命之樹的根基？5 腳踝常扭，是腰腿氣血不足？6 「足下保暖」的功效為何？7 腿抽筋是需要補鈣的徵兆？8 為何膝關節炎要從脊椎根治？【附錄】懶人健康法-仰天平躺睡平衡肩胛肌肉

《許美陸健康養骨力》

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