

《中医师给你的不生病养生书》

图书基本信息

书名：《中医师给你的不生病养生书》

13位ISBN编号：9787539933061

10位ISBN编号：7539933062

出版时间：2010-4

出版社：江苏文艺

作者：邹玮伦

页数：173

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

《中医师给你的不生病养生书》

内容概要

《中医师给你的不生病养生书》介绍的都是一些自然的方法，如经穴按摩和指压，利用双手或是辅助器具在相关的经穴上施以按压的动作，没有场地的限制，自然也无副作用。读者可以根据自己的作息和安排自疗。

现在流行讲整体观，人体的经络概念也一样，它既是结构。也是内容，是个载体，本身也是控制各系统的中枢。

《中医师给你的不生病养生书》

书籍目录

序 文 找回人体康健的神奇力量第一章 遵循时空法则，养生不求人 人体是大自然内的小宇宙 相克相生的机体 顺应天地阴阳之气 经络与十二时辰 从十二辰了解“工作体质” 工作决定体质 “工作钟”与“生理钟” 阴阳消长的十二时辰 运行气血的人体经络 十二经脉人体地图 十二经脉与十二时辰 寅时，气始流于肺经 卯时，气流注于大肠经 辰时，气流注于胃经 巳时，气流注于脾经 午时，气流注于心经 未时，气流注于小肠经 申时，气流注于膀胱经 酉时，气流注到肾经 戌时，气到心包经 亥时，气流到三焦经 子时，气流到胆经 丑时，气流入肝经 经络、穴位的真实体验 各种疾病治疗时机 小结第二章 针对“工作体质”，效率养生 何谓“工作体质”？ 判断体质的标准 十二经脉时辰保健法 工作体质1：暴食型 胃经的循行 胃经的时辰 胃经的关键穴位 胃经保健食谱 工作体质2：电脑型 心经的循行 心经的时辰 心经的关键穴位 心经保健食谱 养心安神食谱 工作体质3：操坐者 小肠经的循行 小肠经的时辰 小肠经的关键穴位 小肠经保健食谱 工作体质4：站立型 膀胱经的循行 膀胱经的时辰 膀胱经的关键穴位 膀胱经保健食谱 工作体质5：劳动型 肾经的循行 肾经的时辰 肾经的关键穴位 肾经保健食谱 工作体质6：谈判型 胆经的循行 胆经的时辰 胆经的关键穴位 胆经保健食谱 工作体质7：熬夜型 肝经的循行 肝经的时辰 肝经养护 肝经的关键穴位 肝经保健食谱 工作体质8：冷气型 肺经的循行 肺经的时辰 肺经的关键穴位 肺经保健食谱第三章 中医师的养生秘方 好记忆·好脑力 沉淀思绪，振奋精神急救方 开窍醒脑，增强反应力 鸣天鼓，活跃大脑细胞 锻炼超强记忆力 强化脑力饮食方 超耐力·超活力 保养体力，巩固强壮体质 培养体力，增强耐力 强化体力饮食方 美肤力 加强肌肤消化和排毒能力 除皱的奇穴 加强肌肤弹性 抵抗皮肤干燥、粗糙、萎靡、瘙痒难耐的妙招 皮肤就像婴儿般柔嫩 打倒黑眼圈 抑制青春痘 护肤饮食方 好眼力 增加眼睛清晰透视力 锻炼眼睛耐力和强度 眼球唤醒，瞬间透视急救法 情绪力·好魅力 气血充足，精神奕奕 增进自信，勇往直前 健发力 拯救发质的额头按摩法 打败头皮屑和头皮痒 发量减少即刻补救法 健发饮食方 性能力 适时补强性能力 性冷感增温器 夜晚房事前再加温 比持久也要比耐力 减重瘦身 约会相亲前降低食欲指压法 吃过饱后加强代谢的补救法 减低腰腹部的肥胖 瘦大腿 瘦小腿 提升身体运化养分的能力 油腻饮食排除脂肪和毒素 健关瘦身饮食方 抗老一日过程第四章 开启身体的药库 循经按摩以安胎 止痛的特效穴位 穴位的妙用 人体自有大药 改变先天体弱的三大穴：肝俞、肾俞、太冲 治肝血阴虚的三个特效穴位：承山、阳陵泉、三阴交 一穴根除肺阴虚：合谷 治疗肾阳虚的三个穴位：合谷、足三里、鱼际 敲经络的方法 敲胆经方法 压心包经方法 压肾经方法 压胃经方法 压肝经方法 敲经络歌 让身体告别毒素 肝脏排毒 心脏排毒 脾脏排毒 肺脏排毒 肾脏排毒

《中医师给你的不生病养生书》

章节摘录

1 第一章 遵循时空法则，养生不求人 人体的生理机能会随着昼夜的流逝而呈现周期性和节律波动，相对的，我们的健康和某些疾病也会在二十四小时之内表现出缓解、好转、加重或死亡的规律，这就是人体节奏的现象。人的思想、精神、运动、睡眠及进食都会受到时间的支配。

《中医师给你的不生病养生书》

编辑推荐

《中医师给你的不生病的养生书》着重从膳食、经络、血脉三方面教授了一套简单宜行的中医养生方法。作者首先综合讲述了人体经脉理论，讲解了不同时辰对应的经络疗效。引导读者先从生活中辨认自己的态度和习惯，并判断自己的体质，及相对应的主治经络。其次，在经脉主干的基础上，了解其循行、走向，配合工作的时间，用按摩、点压穴位的方式，畅通主经脉及其支脉的畅通。

《中医师给你的不生病养生书》

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