



[国医绝学健康馆_下载链接1](#)

著者:

出版者:重庆出版社

出版时间:2010-5-1

装帧:平装

isbn:9787229019358

特效穴位按摩祛百病，ISBN：9787229019358，作者：《国医绝学健康馆》编委会 编

作者介绍:

目录:

因《国医绝学健康馆》这套丛书重复使用一个ISBN号，该页面暂时代表的书目是《养肾食疗与按摩》、《健康必知的国医养生细节》、《图解八段锦五禽戏易筋经》、《夫妻特效经络按摩图解》、《解密100种食物养生妙方：吃对食物健康100分》、《图解太极拳法二十四式：防病强身的特效养生国术》、《宝宝常见病对症食疗与按摩：做宝宝最好的健康卫士》、《本草对症养生茶饮：喝一喝就能祛病保健》、《小偏方治百病》、《胃肠病对症食疗与按摩》、《老年病对症食疗与按摩》、《高血压对症食疗与按摩》、《女性常见病对症食疗与按摩》、《对症药膳养生妙方》、《养生必知的饮食宜忌》、《察颜观色知健康：读懂身体器官的喜怒哀乐》、《常见病对症食疗与按摩：小病小痛不求人的居家自疗法》、《保健必知的100种国药常识》、《糖尿病对症食疗与按摩》、《刮痧拔罐祛百病》、《特效穴位按摩祛百病》、《高血压高血脂高血糖对症食疗与按摩》、《黄帝内经十二时辰养生宜忌》、《黄帝内经十二经脉养生法》、《黄帝内经九型体质养生法》、《足底按摩祛百病：健康始于足下》、《图解观耳辨病与耳穴疗法：倾听来自身体内部的声音》、《不上火的四季饮食保健法：顺季食养远离百病之源》、《图解掌纹健康密码：告诉你藏在手里的养生秘诀》——豆瓣管理团队
· · · · · (收起)

[国医绝学健康馆 下载链接1](#)

标签

保健

穴位

中药

R

老爹的书

绝学

漂流

推拿

评论

当当限时借阅。《图解八段锦、五禽戏、易筋经》。初中时候，把易筋经练功口诀背得滚瓜烂熟，也自己摸索着练习，和这本书里所教授的略有不同。

卓越凑单买的小册子

八段锦、五禽戏、易筋经，基本都是在做拉筋运动，佐以呼吸大法；古时候一定要找习武之人啊，因为肾好（肾主生精，主骨生髓），筋骨柔韧，下盘稳健；在有视频的年代，就不要看图解了，招式一多，就跟不上了。所以古时靠口口相传，拜对师傅很重要！

[国医绝学健康馆_下载链接1](#)

书评

[国医绝学健康馆_下载链接1](#)