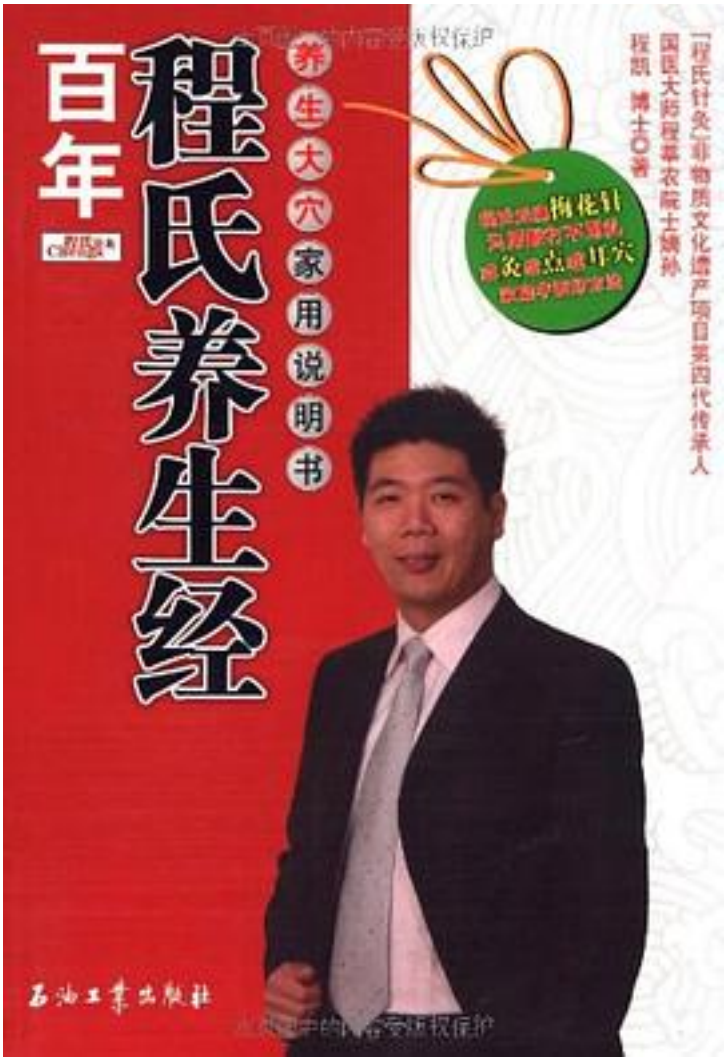


百年程氏养生经



[百年程氏养生经_下载链接1](#)

著者:程凯

出版者:石油工业出版社

出版时间:2010-5

装帧:平装

isbn:9787502177874

《百年程氏养生经：养生大穴家用说明书》第二部是与北京电视台热播栏目《养生堂》联手重磅推出，程凯博士主讲的《百年程氏养生经》系列节目曾获得《养生堂》栏目的收视冠军。程凯博士传承百年的家族针灸文化，用生活化的语言讲述了人体当中最实用、最好用、最常用的穴位，从病症入手对针灸穴位进行了全新的解读。使人们看得明白，想得清楚，做得容易，没有晦涩难懂的专业知识，只有让你保健养生、轻松祛除疾病的巧妙方法。

作者介绍:

程凯，医学博士，北京中医药大学副教授硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才培养计划当选者，中国疾病预防控制中心健康教育研究所，“双百全国健康行讲座”专家，干龙网健康频道客座教授，“大诚中医”连锁医疗机构创建人。

擅长治疗各种针灸适应症，尤以中医针灸养生，中医针灸治疗内分泌失调引起的，头痛、失眠、颜面痤疮、月经不调、痛经、肥胖等系列症状见长。出版专著20余部，曾多次受邀在新华社、保监会、外交部、中国银行、精品报社、安徽出版集团等单位做中国式养生大型系列讲座。

目录: 足三里——万能穴、强壮穴、排毒穴、养颜穴 第一节 万能穴PK四十年面瘫
第二节 强壮穴PK不可避免的衰老 第三节
排毒养颜穴PK身体内毒应急穴——降压灵、血糖平、救心丸、神志清 第一节
人迎降压灵 第二节 然谷血糖平 第三节 极泉救心丸 第四节
中暑掐人中迎香——止鼻血、通鼻窍、解便秘、防感冒 第一节 脸上也长“辛夷花”
第二节 流鼻血的“思想者” 第三节 预防感冒的小窍门 第四节
迎香上面还有迎香合谷——止痛穴、美容穴、缓压穴、解酒穴 第一节
经脉所过，主治所及 第二节 面口合谷收 第三节 四关调情志 第四节
孕妇要小心对穴——内外关、阴阳陵、俞募穴、双宫 第一节
内关止膈又止呕外关行气来帮忙 第二节 阴陵泉利水消肿阳陵泉理筋利胆 第三节
胸募背俞调脏腑内外劳官抑心情华佗夹脊穴——华佗名、葛洪藏、脏腑疾、全身调
第一节 夹脊穴名源华佗实为东晋葛洪藏 第二节 内属于脏腑外络于肢节 第三节
捏脊推拿刮痧法整体调节梅花针合阳——腰腿麻、颈肩痛、找绳头、抖一下 第一节
腰背委中求 第二节 臂合阳——离肩背更近的绳子头 第三节
更多绳子头三阴交——减肥穴、调经穴、抗疲劳穴、终极美容穴 第一节
自找的疲劳综合征 第二节 自备的乌鸡白凤丸 第三节
自带的终极美容法十二井穴——手足指、泄热穴、经络毒、刺血排 第一节
经络排毒有妙法 第二节 脚上穴位也放血 第三节 排毒穴位大比拼
· · · · · (收起)

[百年程氏养生经 下载链接1](#)

标签

养生

中医

评论

[百年程氏养生经_下载链接1_](#)

书评

[百年程氏养生经_下载链接1_](#)