

# 中医医师给你的不生病养生书



[中医医师给你的不生病养生书\\_ 下载链接1](#)

著者:邹玮伦

出版者:江苏文艺

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787539933061

《中医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时间安排自疗。

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。

作者介绍:

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 增加眼睛清晰透视度  
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  
· · · · · (收起)

[中医师给你的不生病养生书\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

-----  
[中医师给你的不生病养生书 下载链接1](#)

书评

-----  
[中医师给你的不生病养生书 下载链接1](#)