

# 小绝活 大健康



[小绝活 大健康 下载链接1](#)

著者:王耀堂//魏清素

出版者:新世界

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787510409462

《小绝活大健康:一辈子用得上的100种中医调治养生绝招》内容简介：近几年，全国各地掀起一场中医养生保健普及浪潮。中医是我国传统文化的精粹，在过去的几千年里，在条件极为艰苦的时候，人们就是靠着中医来维持健康、治疗疾病、繁衍生息。到了近代，却有个别人提出要取缔中医，这实在是数典忘祖的行为。

直到如今，还有很多人对中医有一些误解，觉得中医很难懂、很复杂，认为中医疗程漫

长，疗效不够明显，不如西医立竿见影。比如感冒发烧，吃几片西药立刻就能退烧，而用中医治疗可能要两三天才能完全退烧。导致这些误解产生的原因，是人们对中医还不够了解。

作者介绍:

王耀堂(原名王庆华)青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等6家常务理事。从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇；荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。

主要著作：《大国医——30位国宝级。国医大师”的养生绝活》、《(本草纲目)中的女人养颜经》、《(本草纲目)中的女人养颜经Ⅱ》、《从头到脚谈养生Ⅱ》、《朱丹溪抗衰老养颜心经》、《新版(养老奉亲书)》、《健康就这么简单——现代人不生病的智慧》、《长寿就这么简单》等十几本健康畅销书。

魏清素

出身中医世家，自由职业者。自幼对博大精深的中医文化表现出浓厚兴趣，在养生保健方面颇有心得，其中医养生观点散见于各大保健论坛，深受广大网友热捧。曾参与编写的《从头到脚谈养生》、《从头到脚谈养生Ⅱ——中国式保健》、《家有保健师：百姓医疗保健必知的1000个常识》等书，受到读者好评。

目录:第一章 传承千年，最能代表中医智慧的绝招

毛刷疗法——针灸疗法演变而来的祛病奇法

筋长一寸，寿延十年——人人可学的简易拉筋治病法 刮痧，给身体做个健康的减法

拔罐——老百姓首选的传统绿色保健疗法 适用于家庭保健的温和艾灸法

简单一推，健康自来——人人可用的推腹法第二章 养好五脏寿命长，中医调养有绝招

中医养护绝招——让你的五脏听音乐 动动手动动脚，调养脏腑就这么简单

保肾就是保命——中医简单补肾两绝招 腰背委中求，护腰就是在养肾

强腰补肾壮命门，开启健康长寿之门 揉一揉拉一拉，耳朵运动补全身

常按肾经第一穴，生命活力如“涌泉” 补足心血，给心膻拔罐就可以

暴饮暴食伤了胃，就找极泉来解决 保护心脏的重要关口——内关穴

关爱心脏，从多转踝关节开始 时刻守护肝脏的大英雄——太冲穴

消除黄疸强化肝功能，就找章门穴 治疗肺阴虚的“手神”——合谷穴

补脾虚，求助脾腧、足三里就好 调理脾胃，豆腐开路第三章

小穴位大健康——简单又舒适的经穴疗法 百会穴——降血压不健忘，提升阳气防下陷

后溪穴——治疗颈腰椎病的奇效大穴 天枢穴——通便秘、止腹泻都找它

足三里——人体第一长寿穴 气海(丹田)——人体性命之祖

神阙穴(肚脐)——生命从这里开始 关元穴——性保健的必知大穴

人中——人体自带的“120” 列缺穴——对付所有头颈疾病 风池穴——治头疼助降压

肩井穴——肩上一口井，护佑你一生 行走坐卧皆养生，生活处处有中医第四章

打喷嚏别紧张，主动取嚏助健康 谷道宜常撮，提肛术能治很多病 颠颠脚跟就能养生

金鸡独立——老年人疾病的克星 饭后踮脚百步走，从小到老肾都好

人的十个手指就是祛病强身的大药 梳头也要“拿五经”，养脑提神防脱发

工作疲惫，动动手指就能提神 电脑族小问题，敲敲打打就解决第五章

手到病自除——常见疾病不求人 三招功法让背不再痛 不通则痛，经络通则头痛解

中医绝招让你告别颈椎病 中医妙招一出手，放松情绪不抑郁

小便秘有大危害，中医支招来调养 一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招

中医绝招教你止呃逆 十人九痔，中医可治 高血压不用怕，人体内就有“降压药”

防治糖尿病要从按摩、泡脚、饮食上下工夫 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本

安抚脾脏，痛风病不再是疑难杂症 运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁

许多疾病都可以上下左右相互治疗第六章 学点保养小绝招，全家健康不用愁  
让皮肤细腻光滑有弹性——再谈列缺穴 四白穴——美白养颜好简单  
女人常揉三阴交，终生美丽不显老 产后缺乳，针刺乳根穴即可  
经络保养大法——让乳腺无忧无虑 彻底告别“臭男人”，祛脾湿就可以  
头颈部向后，人就永远不会佝偻 敲小肠经治愈颈肩综合征  
老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、鸣天鼓 治老寒腿很简单——多练下蹲  
遭遇“五十肩”，按摩印堂穴就能治 捏脊，有效治疗孩子的厌食症  
摩腹和捏脊可以大大改善孩子的体质 搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”  
米汤是治疗孩子腹泻的不错选择第七章 古为今用——沿袭至今的养生小绝招  
空气疗法：清气进浊气出，五脏得以调和 沐浴疗法：祛除疾病，浴出健康  
放血疗法：危难时刻显身手 拍打疗法：拍拍打打保健康  
甩手疗法：甩甩两手，保健养生 揉膝疗法：解除痉挛，理顺筋肌  
热敷疗法：适合老年人的温和自然疗法 长啸疗法：郁就大声喊，悲就放声哭第八章  
传世绝招——来自名老中医的健康绝学 华佗“五禽戏”——让气血畅行无阻的好方法  
跟李时珍学打坐——让自己精力充沛的简易妙招  
李时珍“清水灌灵根”——唾液就是我们的天然养生圣品  
干祖望八字养生法——童心·蚁食·龟欲·猴行  
陶弘景行气延年的真谛——常练“六字诀” 元朝太医忽思慧——双手摩面让你延缓衰老  
药王孙思邈——养生十三法与养生“十二少” 养生家苏东坡——静坐调息养生法  
名医李济仁教授——不打针不吃药，调好时差病就跑  
“国医大师”方和谦——椿根皮就是“泻立停”附录 学一点常见的中医概念 阴阳  
人体脏腑组织的阴阳性 五行属性归类 五行的相生相克 脏腑学说 五脏 六腑  
脏与腑的关系(互为表里) 致病因素 望诊 闻诊 问诊 切诊(即脉诊)  
· · · · · · ([收起](#))

[小绝活 大健康 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[小绝活 大健康 下载链接1](#)

书评

这本书很好！没有大道理，没有某某专家说！

完完全全是各种传统中医保健的方法介绍和操作步骤！  
通俗易懂，操作性强，还配了很多操作流程图！ ...

-----  
[小绝活 大健康 下载链接1](#)