

<<国医中的经络养生密码>>

图书基本信息

书名：<<国医中的经络养生密码>>

13位ISBN编号：9787113117665

10位ISBN编号：711311766X

出版时间：2010-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：江乐阳

页数：293

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：<http://www.tushu007.com>

<<国医中的经络养生密码>>

内容概要

本书指出，经络是运行血气的通道，是维系体表之间、内脏之间以及体表与内脏之间的枢纽。

人体的健康是由经络系统维持的，经络正常运转。

人体就健康；经络失控，则疾病发生。

疾病的痊愈是经络恢复控制的结果，所以经络与健康密切相关。

本书以图文并茂的形式，用通俗易懂的语言阐述了人体经络最简单、最常用的各种保健方法，倡导通过刺激经络穴位来治疗和预防各种疾病。

<<国医中的经络养生密码>>

作者简介

江东阳，男，北京中医药大学附属东直门医院高级按摩师，中医本科学历。
出版过《图解全身按摩治百病》、《颈椎病》、《黄帝内经中的100条养生经》等书。
《国医中的经络养生密码》-书是江大夫在其多年临床研究的基础上编著的一部著作。

<<国医中的经络养生密码>>

书籍目录

导读 人体经络真的存在吗 古代医学典籍是如何解读经络的 如何利用人体经络养生 疏通人体经络的简单手法探究人体经络的奥妙 经络是我们的随身医生 经络与阴阳、五行、五色、五味的关系 经络是人体的生命枢纽 经络可以“决生死，处百病” 破解十二经脉的密码 手太阴肺经——调治呼吸的通天大脉 肺为五脏之长，养好肺经最重要 咳嗽不愈揉中府见效快 治哮喘的秘方藏在鱼际 咯血莫忘找孔最穴 手少阴心经——安定神智的养心大脉 心为脏腑之大主，心经保养勿疏忽 心绞痛，弹拨极泉有神效 敲少海，从容告别蝉鸣声 揉神门，让你摆脱失眠安然入睡 手厥阴心包经——保卫心脏的护心大脉 心包乃心的卫士，养好心包经就是保卫心脏 指压劳官，让你立刻神清气爽 掐揉内关，晕车晕船不用药 手阳明大肠经——消肿止痛的排毒大脉 大肠的作用不可小觑，敲大肠经即是排毒 伤风感冒按合谷，不服药来不打针 泻热降压找曲池，心安神宁火气消 不闻香臭从何治，迎香二穴可堪攻 手少阳三焦经——护卫视听的养耳大脉 三焦不通百病生，常敲三焦经就可理通三焦 怕冷怎么办，点燃阳池这个小火炉 便秘不用愁，按摩支沟有特效 肩膀疼痛，按揉肩髃最有效 手太阳小肠经——护卫腰肩的康体火脉 小肠受盛化物，小肠经则是心脏的晴雨表 产后少乳，刺激少泽有神效 颈肩腰痛，揉后溪就能找回健康 老年人养生护命就按养老穴 足阳明胃经——健胃消食的益气火脉 胃是人体六腑之大源，善待胃经才能青春常驻 美白养颜，常按四白效果好 脾胃不好，让足三里来帮你解决 腹痛腹泻，按压天枢见效快 足少阳胆经——调养气血的固体大脉 胆乃中精之府，敲胆经可以调养气血 消除紧张，拿捏肩井最有效 偏头痛，阳陵泉助你一臂之力 足太阳膀胱经——通调水液的健身大脉 膀胱主一身水气之通调，保养膀胱经即是健身 按揉睛明，让你的眼睛更明亮 点按承山，驱湿除邪让你更精神 指压委中，腰酸背疼去无踪 足太阴脾经——化生气血的摄液大脉 ……解密奇经八脉的玄机 经络养生要选对时辰附录

<<国医中的经络养生密码>>

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:<http://www.tushu007.com>