第一图书网, tushu007.com

<<经络按摩实用图典>>

图书基本信息

书名：<<经络按摩实用图典>>

13位ISBN编号：9787229013059

10位ISBN编号：7229013054

出版时间：2009-10

出版时间：重庆出版集团，重庆出版社

作者：薛卫国 编

页数：255

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

前言

人体内有一套运转、修复系统，它无时无刻不在护卫着我们的健康。
平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待阵地与疾病展开厮杀。
这套修复系统就是我们身体里的经络。
敲敲经络，保健无忧　　经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。
身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。
平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。
当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。
经络畅通是保证我们身体健康的重要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。
经络是我们身体内部气血的大通道，它为全身的各个脏腑器官输送气血，并且协调着它们的正常工作，一旦发生堵塞，身体就会出现这样那样的不适症状。
所以说，人之所以会生病，最根本的原因就在于身体里的经络运行不畅，就像道路上发生了堵车现象，疾病自然也就找上门来了。

内容概要

国内人体经络按摩的巅峰之作　由经穴按摩专家亲定结构，细审内容，打造而成的一部经穴按摩经典图文之作，将国医的精髓以最通俗的形式展示给广大读者，让其服务于我们的身体健康和日常生活。

生动的语言为您揭开经穴的养生之谜　古老经穴医书往往晦涩难懂，多数通俗经穴读物又常常漏洞百出，真正优秀的经穴按摩书一定是语言通俗易懂、内容专业而又具有很强的操作性。
我们用简洁的文字和最形象的图示，将看不到、摸不着的十四经脉生动地描画出来，将您带入一个神奇的经穴世界。

标准手绘步骤图，不懂穴位也能轻松上手　不用担心按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着我们的步骤图一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下．爱意会在彼此相对的目光中暖暖升起。

作者简介

薛卫国，北京中医药大学针灸学院推拿系副教授，副主任医师，硕士生导师。
先后在山西省中医药研究院、成都中医药大学、北京中医药大学从事按摩推拿临床、教学工作，积累了丰富的经验。
在推拿专业期刊上发表学术论文20篇，多次参与编写专业书籍，完成校级科研课题5项，多次参与全国专业学术会议。
其按摩推拿强调“脊柱调整”与“软组织松解”，对各种颈肩腰腿痛、神经及消化系统疾病与亚健康状态颇有疗效。

<<经络按摩实用图典>>

书籍目录

Part01 你的经络会说话经络畅通，百病不生疏通经络是按摩送给身体的良药弄懂穴位让按摩事半功倍不是所有人都适合按摩按摩前必须要做的功课神秘的阴阳经脉脊椎推拿治百病按摩常用手法图解按摩常用操作程序认识身体的十四经脉Part02 肺脏健康晴雨表——手太阴肺经肺和皮肤的守护神——手阳明大肠经胃肠功能的庇佑者——足阳明胃经气血生化之源——足太阴脾经百病由由生——手少阴心经擒拿液病的机敏杀手——手少阳小肠经人体排毒通道的掌控者——足太阳膀胱经决定生老病死的关键——足太阴肾经救命的经络——手厥阴心包经内分泌调节交通警——手少阴三焦经勇往直前的催化剂——足少阳胆经身怀绝技的治病高手——足厥阴肝经阳脉之海——督脉阴脉之海——任脉Part03 动动手指，轻松摆脱身体小病痛项背部劳损——顺畅项背气血是关键落枕——项背部劳损的发作颈椎病——松解关节，解除痉挛肩部肌肉劳损——顿醒血管与肌肉的代谢肩周炎——充分活跃肩关节肩部急性扭伤——合理治疗是关键背痛——保护肌肉和关节囊不受损伤腰部劳损——日常保护是根本急性腰扭伤——找准痛点再按摩腰椎间盘突出症——减少压迫，消肿去炎症坐骨神经痛——确定病因，辨证施治类风湿性关节炎——重在扶正祛邪、活血通络风湿性关节炎——部位不同，手法不同踝关节扭伤——冷敷后再按摩Part04 疏通经络，让你远离常见疾病折磨感冒——通畅经络、祛除外邪很重要慢性支气管炎——病因不同，辨证分型支气管哮喘——宣肺平喘，宽胸理气头痛——分清病因，对证按摩失眠——缓慢轻柔按出好睡眠神经衰弱——按摩调理，放宽心态痛风——按摩贵在坚持眼睛疲劳——舒缓眼周肌肉耳鸣——辨证取穴，调理脏腑鼻炎——循环血液，通畅鼻腔胃脘痛——点穴止痛，调理气机食欲不振——疏气活血，健脾和胃呃逆——病因不同，手法有异消化不良——放松腹部，指压灵穴腹泻——调补脏腑，固本强元慢性肠炎——增强肠道功能便秘——激活肠道动力痔疮——消除便秘很关键糖尿病—促进胰岛素分泌，稳定血糖高血压——疏通气血，调和阴阳高脂血症——调理为主，按摩为辅Part05 每天十分钟，保健其实很轻松日常减压放松——舒畅精神，放松身心缓解抑郁烦闷——提升情绪，解除郁闷对抗焦虑易躁——平和心气，稳定情绪消除困倦——集中精力，提高注意力增强体力和精力——补充元气，增强能量沐浴放松按摩——加速新陈代谢肝脏排毒——全身排毒的基础肾脏排毒——净化人体的废弃物肠道排毒——清除治病毒素的根本淋巴排毒——维护体内的清洁永动机Part06 经络按摩，给女人最天然的美丽呵护每日活肤——唤醒皮肤的再生力美化面色——按出好气色去皱——再现青春娇嫩肌肤去浮肿——清晰面部轮廓去斑——调节脏腑，均匀色素去眼袋——促循环防衰老去黑眼圈——活血化瘀，赶走黑色素轻松美发——疏通经气，滋养头发美颈塑肩——气质修炼第一步丰胸塑胸——激发荷尔蒙，挺拔胸型平腹减脂——燃烧脂肪，展现S曲线腰部塑形——紧致肌肤，塑造理想腰线翘臀消脂——提升臀线，匀称臀型瘦腿纤肌——消脂紧肤，美化线条纤臂——塑造优美臂部线条消腿脚浮肿——正直骨骼，收紧肌肤Part07 做爱人最好的经络按摩师月经不调——顺畅气血，辨证施治月经量过多——养肾固冲任痛经——查找原因，不可小觑闭经——精神畅通，气血自通虚冷症——调整体质，加强温补乳房胀痛——及早治疗，切莫忽视盆腔炎——积极治疗，预防是关键不孕症——亢实肾气，理血调经乳痈——疏泄肝气，通畅气血更年期综合征——养护卵巢，放松心情孕期呕吐不止——饮食调养，重者就医孕期四肢肿胀——认清状况，重者就医产后便秘——解除抑郁，重在食疗阳痿——-放松心情，树立信心早泄——消除紧张是治疗关键遗j隋——放下思想包袱很重要不射精——做下负担，享受性爱性欲低下——养心调神，恢复欲望夫妻助性按摩法房劳过度，身体虚弱——欢爱有道，房事有节前列腺炎——常见多发，按摩加食疗Part08 抚触按摩，父母给宝宝的最佳礼物新手妈妈抚触必修课面部抚触——明目醒脑胸部抚触——促进血液循环腹部抚触——增强胃肠功能上肢抚触——疏通神经下肢抚触——强壮身体背部抚触——强化全身机能

编辑推荐

不用担心按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着我们的步骤图一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下，爱意会在彼此相对的目光中暖暖升起。

本书用简洁的文字和最形象的图示，将看不到、摸不着的十四经脉生动地描画出来，将您带入一个神奇的经穴世界。

第一图书网, tushu007.com

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