

<<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

13位ISBN编号：9787501973279

10位ISBN编号：750197327X

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：金昭亨

页数：179

译者：千太阳

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>

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 前言

不知从何时开始，“健康Well-being”一词在我们的生活中日益受到重视。为了得到健康，我们去超市买菜时会选择有机蔬菜，或是购买舒适的运动服后去健身中心做运动。综上所述，我们是否可以说对健康的欲望继食欲、性欲、睡欲之后，逐渐成为了现代人的“第四欲望”呢？

不过，健康、高质量的人生并不取决于吃的食物有多么昂贵、对身体的花销有多高等。

我们只需努力找回身体原本具有的自愈能力就足矣了。

无论是身病还是心病，都是因维持我们生命的能量均衡被破坏所引起的。

那么，日常生活中是否也有办法解决因忙碌的生活和工作而导致的身心的疲惫与不均衡现象呢？

作为一名研究韩医学的人，我想在这里介绍一种在日常生活中容易实践的方法，那就是经络按摩。

经络就是像江河般四通八达、贯通运行的体内之气。

若这个通道中的某一处被堵塞，或某个特定部位有毒素蓄积时，病变处就会像毒蘑菇一样越长越大。

而经络按摩可以在淤血或毒素引起更大的疾病之前疏通这些堵塞之处，使得体内之气可以畅通无阻。

经常感到疲倦、身体不适、有慢性疾病、浮肿或肥胖等都是身体某处被堵塞的证据。

现代人被时间的“巨轮”追得喘不过气来，又只能无奈地忍受着生活的煎熬，而经络按摩可以消除现代人患病的根源，从而塑造出健康体魄。

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 内容概要

从现在开始，我要用自己的双手修护自己的身体！

自己动手做经络按摩，疏通郁结之气，打造健康美丽的身体！

越是没有时间、越是精神压力大，就越应该运用经络按摩，疏通血行受阻引起的淤血，让身体变得越来越健康。

让我们每天通过“抚摸、敲打”来找出“患处”，并用这些生活中的小运动来守护健康吧！

这么做对洁净皮肤和打造无赘肉的傲人身材也非常有效。

从小症状开始解决！

经络按摩应急处理篇；贯通全身之气！

经络按摩治愈篇；塑出小脸、美肤！

经络按摩美容篇，亲手设计自己的身体！

经络按摩减肥篇；互相关怀的小闲暇！

经络按摩家庭篇；生活中的经络健康计划。

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 作者简介

金昭亨，金昭亨以MBC《周日周日夜》节目的“韩方主治医师”而闻名，她也是将韩医学和健康观念结合得最好的减肥、皮肤美容方面的专家。

她目前是首尔Amicare金昭亨韩医院的院长，不仅为患者治疗，还定期出演MBC、KBS、SBS等电视台的主要健康节目，同时还是几所大学和企业、政府

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 书籍目录

第一章 生活中的健康疗法：经络按摩的世界 经络和经穴是什么？

找到经络和经穴的正确位置 有效的经络按摩要领 有关经络按摩的问答 我想知道这些！

第二章 从小症状开始解决！

经络按摩应急处理篇 无法用药物解决的头痛 只有一侧有刺痛感的偏头痛 让人痛苦不已的牙痛

眼睛疲劳或双眼模糊不清 肩部感到疼痛、僵硬的肩周炎 腰部酸痛 腿肿、易疲劳 现代人的难治之症——全身疲劳和慢性疲劳 全身浮肿 易患感冒 食欲不振 腹胀、消化不良 不停打嗝 晕车

第三章 贯通全身之气 经络按摩治愈篇 胃部有刺痛感 胸闷，心跳加快 对上厕所感到恐惧——

便秘 腹部微痛且频繁腹泻 无法诉诸于人的病症——痔疮 鼻塞、鼻炎和副鼻窦炎 手痉挛、面神经麻痹 手脚冰凉和酸麻 女人们共同的敌人——痛经 失眠 因贫血而感到头晕 高血压导致的症状 低血压导致的症状 金昭亨的健康忠告 经络按摩是元气的强力恢复剂

第四章 塑造小脸、打造美肤！

经络按摩美容篇 打造脸部轮廓的骨感美 消除显得愚笨的双下巴 快速消除脸部肿胀 让鼻子变得光滑、额头也亮起来 塑造出明亮有神的眼睛 塑造出纤细的脖子 让粗糙而浮肿的肌肤变得明亮、

有光泽 按摩经络彻底摆脱黑眼圈 击退青春期以后的脸部粉刺 如何对付后背与前胸上的粉刺 让人痛苦的过敏性皮肤 金昭亨的健康忠告 皮肤是身体内脏的显示器

第五章 亲手设计自己的身体！

经络按摩减肥篇 让背影显得笔直而纤细，消除肩部赘肉 让手臂变得更加健美，消除手臂赘肉 毫无赘肉的纤细背部 塑造完美的胸部曲线 塑造出蚂蚁般的细腰 除去顽固的腹部赘肉 让下垂的臀部变得紧实而有弹性 塑造出纤细的双腿 除去小腿硬肉 塑造出纤细的脚踝 遏制减肥的敌人——

过度膨胀的食欲 可以解决上半身肥胖的经络按摩 可以解决下半身肥胖的经络按摩

第六章 互相关怀的小闲暇！

经络按摩家庭篇 为了婴儿的健康与均衡发育 为了儿童的身体发育与头脑发育 为了应考生保持头脑清醒和提高集中力 为了消除更年期女性不适和“火病” 为了缓解“上班族”的疲劳 为了增强丈夫的精力 为了爷爷奶奶的健康和长寿 为了在分娩后恢复匀称的身材

附录 生活中的经络健康计划 临睡前投资十分钟！ 就寝之前进行的轻松经络按摩 可以经常给予刺激的25个最佳经穴 和经络按摩同时进行的超简单健身运动

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 章节摘录

插图：第一章 生活中的健康疗法：经络按摩的世界经络和经穴是什么？

经络是铁轨，经穴是火车站经络可以称为输送全身气血并调节身体各部位功能的信道。

如果说经络的“经”是运行于我们身体的纵行经脉，那么“络”就意味着运行于我们身体的横行络脉。

经络与五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）的功能密切相关，因此按摩经络或是利用针法或灸法刺激经络，即可治愈各种疾病。

如果说经络是我们体内的铁路，那么经穴就可以说是火车站或是停车场。

经穴是身体之气运行的要害之处，也是医学中下针的部位。

经络是供气血运行的通道，它们在身体表面集中通过的部位就是经穴，因此在经穴处下针或按摩，这种刺激就会沿着经络传递到体内的脏器。

如上所说，我们体内能量的运行都是互相联系在一起的，因此也就会出现胃功能障碍通过脸部经穴来表现，刺激腿部经穴后，腹部出现反应等现象，通过刺激经穴来诊断疾病也是基于这个原因。

所以，按摩经穴即可促进全身的气血循环，改善人体的各种功能。

医学理论认为，全身经穴数为361个，而穴位则是除这些基本经穴外加之经外奇穴共计1000余个。

另外，经常提到的气血是人体的气与血的统称。

如果说“气”是维持人体生命活动所必需的基础能量，那么“血”就可以说是为了维持能量而提供全身营养成分的血液。

因此，气血循环出现问题即意味着身体某处出现了疾病，而气血循环通畅则意味着健康。

气血循环出现问题时，因堵塞的位置与方式不同，表现出来的疾病症状也不同。

当气血循环不畅时，我们可以通过刺激经穴时的疼痛等来预测疾病发展情况（即医学上提到的“预后”）。

## <<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

### 编辑推荐

《韩医金昭亨的30分钟经络按摩》编辑推荐：塑造美丽的经络按摩！

！

通过经络按摩来疏通因运动不足和精神压力、不规律的饮食习惯而堵塞、郁结的气血，不仅可以解决常见小病，还会有诸如肌肤变得透亮、脸部轮廓更加明显、祛除赘肉等效果。

经络按摩的效果远远超过单纯的治愈手段，从手传来的热量还会送给我们精神上的休息与安宁。

<<韩医金昭亨的30分钟经络按摩>>

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>