

<<一学就会经穴祛病养生术>>

图书基本信息

书名：<<一学就会经穴祛病养生术>>

13位ISBN编号：9787506461269

10位ISBN编号：7506461269

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

<<一学就会经穴祛病养生术>>

内容概要

对所选取经络进行的简单介绍，包括此经络所包含的穴位数量和按摩此经络的主治病症 精美直观的三维立体大图，其循行路线、相关穴位之位置与名称一目了然 列举所选经络包含的所有腧穴，这个表格将会告诉读者如何取穴、这些穴位的主治病症及功效等知识 列举日常生活中经常困扰人们的各种病症，为您讲解最实用的解除困扰之方法 针对该疾病而精选的推拿按摩术，可缓解病痛、祛除不适 不同病症最具功效的针灸疗法举例 和文字——对应的按摩、针灸、刮痧、拔罐的穴位图和步骤图，使操作变得简单易学 针对不同病症选择相关穴位和循行路线进行的刮痧疗法，给读者提供科学、实用的操作方法

<<一学就会经穴祛病养生术>>

书籍目录

第一章 认识遍布于身的神秘经络和奇妙穴位 通过武侠小说认识祛病如神的经络和穴位 中国道家气化思想与经络学说 经络的概念及分类。

穴位的概念、分类及命名 经络养生的基础 经络及穴位的祛病养生作用 有“脾气”的经络——

经穴疗法要选对时间 一找就准——原来穴位可以这样找第二章 一学就会的人体经穴定位及主治图

谱 十二正经之手太阴肺经 十二正经之手厥阴心包经 十二正经之手少阴心经 十二正经之手阳明

大肠经 十二正经之手少阳三焦经 十二正经之手太阳小肠经 十二正经之足太阴脾经 十二正经之

足厥阴肝经 十二正经之足少阴肾经 十二正经之足阳明胃经 十二正经之足少阳胆经 十二正经之

足太阳膀胱经 奇经八脉 什么是奇经八脉 奇经八脉的循行特点 共同的功能特点 奇经八

脉之督脉 奇经八脉之任脉 奇经八脉之冲脉 奇经八脉之带脉 奇经八脉之阴维脉 奇经八脉之阳

维脉 奇经八脉之阴(?乔)脉 奇经八脉之阳(?乔)脉第三章 按摩、针灸、刮痧、拔罐的常用手

法 经穴疗法之一：推拿按摩手法 放松类手法 一指禅推法 滚法 揉法 拿

法 拨法 搓法 击法 拍法 弹法 捋法 温通类手法 推法

按法 点法 捏法 摩法 擦法 抹法 掐法 捻法 振法

挤法 运动关节类手法 摇法 抖法 屈伸法 拔伸法 复合类手法

按揉法 弹拨法 推摩法 勾点法 揉捏法 扫散法 经穴疗法之二：

针刺法 常用针刺方法 体针法 三棱针法 水针法 皮肤针法 耳针法

常用行针手法 提插法 捻转法 循法 刮法 弹法 飞法 摇法

震颤法 经穴疗法之三：灸法 什么是灸法 灸法的作用 灸法的禁忌证 艾炷灸

艾条灸 温针灸 温灸器灸 非艾灸类 经穴疗法之四：刮痧法 刮痧法 撮痧法

挑痧法 放痧法 经穴疗法之五：拔罐法 拔罐法简介 吸拔方法 火罐法 水罐法

抽气法 拔罐法的运用 单罐法 多罐法 闪罐法 走罐法 留罐法

药罐法 针罐法 刺血(刺络)拔罐法 起罐方法 专题：小道具活用法第四章

常见病、日常保健及美容的对症经穴疗法 内科常见病 感冒 冠心病 哮喘 慢性支气管

炎 头痛 便秘 慢性胆囊炎 慢性胃炎 胃下垂 腹泻 食欲不振 贫血 失

眠 手足凉 疲劳综合征 面神经麻痹 高血压 高血脂 低血压 肥胖症 健忘

症 糖尿病 晕车 膈肌痉挛 胃肠道胀气 中暑 妇科常见病 不孕 更年期综合

征 乳腺增生 痛经 产后缺乳 男科常见病 疝气 前列腺炎 阳痿 遗精 五官

科常见病 近视 鼻炎 口腔溃疡 咽喉肿痛 牙痛 鼻出血 外科常见病 类风湿

性关节炎 急性腰扭伤 肩周炎 颈椎病 肋间神经痛 落枕 腰肌劳损 坐骨神经

痛 腕关节损伤 小腿抽筋 半身不遂 膝关节炎 网球肘 腰椎骨质增生 足跟痛

下肢酸沉 美容美体 黄褐斑 皱纹 眼袋 唇部干裂 乳腺发育不良 皮肤粗糙

第五章 经络穴位的日常保健养生操 流传千年的养生保健秘诀 静坐养生法 护胸养生法

叩齿养生法 摩腹养生法 暖肾养生法 咽津养生法 擦面养生法 抓头养生法 创造健

康奇迹的自我保健养生操 调息 头 耳 颈 腹 腰 膝 手掌 国医大师推

荐的神效控压操 降压保健操 升压保健操 神奇的八段锦健身法 预备势 第一段：两手

托天理三焦 第二段：左右开弓似射雕 第三段：调理脾胃单举手 第四段：五劳七伤往后瞧

第五段：摇头摆尾去心火 第六段：两手攀足固肾腰 第七段：攒拳怒目增气力 第八段

：背后七颠百病消 一学就会的五禽气功健身法 虎戏 鹿戏 熊戏 猿戏 鸟戏参考文

献

<<一学就会经穴祛病养生术>>

章节摘录

第一章 认识遍布于身的神秘经络和奇妙穴位 通过武侠小说认识祛病如神的经络和穴位 我们耳熟能详的武侠文学大师金庸、古龙笔下的郭靖、黄蓉、杨过等武侠人物，他们都身轻如燕、武功过人，更有着令人费解的神奇点穴功夫。

现实生活中，很多年轻人受此影响，也对点穴法蠢蠢欲动、跃跃欲试，甚至有人双指并拢、试图点穴定人。

那么，穴位到底对人体有着怎样的作用呢？点穴真的可以实现吗？

人的身体上遍布着经络和穴位，经络包括十二正经、十二经别、奇经八脉等，每条经络上又分布着数量不等的穴位(也称腧穴)。

可千万别小看这些腧穴，如果能够认识并了解这些常用穴位，并经常对其进行按按、揉揉、捏捏、刮刮，不但可以强身健体，还能够防病、祛病。

所以，武侠小说中所说的点穴并不是无稽之谈，但它又是和中医所说的点穴有所不同的。武侠小说中的点穴是文学作品中相对夸张的演艺动作，如果点穴后，能够让人静止不动、不语不走或者命丧黄泉，那实际需要有着无比惊人的指力，我们现代人还是无法练就这种功夫的。

中医所说的点穴如按摩中的一指禅、指揉法、点按法等，这些内容会在后面的章节中具体介绍给大家。

人体的穴位大体可分为三类，如下表所示。
其中，有36个是致命穴，俗称“死穴”。

.....

<<一学就会经穴祛病养生术>>

编辑推荐

《一学就会经穴祛病养生术：按摩、针灸、刮痧、拔罐对症经穴疗法》：科学有效地刺激不仅可以缓解已经存在的病症，更重要的是可以“治未病”。

按摩、针灸、刮痧、拔罐都是我们的祖先，用身体试验过的、百试百灵的养生术。

中国人世代相传的长命保健真经 源自东方，历史弥新的人体养生保健“圣经”。

活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里。

第一章 认识遍布于身的神秘经络和奇妙穴位 通过武侠小说认识祛病如神的经络和穴位 中

国道家气化与经络学说 一找就准——原来穴位可以这样找 …… 第二章 一学就会的人体经

穴定位及主治图谱 十二正经之手太阴肺经 十二正经之手厥阴心包经 十二正经之手少阴心

经 十二正经之手阳明大肠经 奇经八脉之督脉 奇经八脉之阴维脉 …… 第三章 按摩

、针灸、刮痧、拔罐的常用手法 推拿按摩手法——滚法、揉法、拿法、搓法、弹法 常用行针

手法——提插法、捻转法、循法、飞法 拔罐法——单罐法、闪罐法、走罐法、针罐法 ……

第四章 常见病、日常保健及美容的对症经穴疗法 内科常见病——感冒、冠心病、便秘 妇科常

见病——不孕、乳腺增生、痛经 五官科常见病——口腔溃疡、咽喉肿痛、牙痛 …… 集千

年国医智慧，为每一个中国人量身定做 珍爱生命，享受生活，不可不知的生活智慧。

自己珍藏、送给亲人、与朋友分享，品质生活专家。

感谢读者选择了中国最具品质的生活图书，由国内顶级医护专家 & 专业资深的书业策划团队精诚为您打造。

静候每一个中国家庭的翻阅，温柔贴近您的生活。

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>