

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

13位ISBN编号：9787506480000

10位ISBN编号：750648000X

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王东坡

页数：159

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>

## <<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

### 内容概要

经脉可以很神秘，有着几乎和中华文明一样悠久的历史，是中医“圣经”--《黄帝内经》中的基础构成元素。

经脉可以很复杂，循行纵横交错，影响错综复杂，每本晦涩的中医典籍上都有大篇幅的注解与阐述。

可是经脉又很重要，可以“决生死、处百病、调虚实”，人体的健康问题几乎都和经脉穴位有关。

所以我们针对普通人，去繁就简，图文结合，让每个人都能了解《黄帝内经》中十二条最主要经脉的循行、作用，以及任何人都可以上手学习、使用的简易疏通方法。对经脉上的穴位也按照实用性与重要性分主次作了介绍。

敲敲打打，揉揉按按，在家轻松疏通十二条经脉。

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授，副主任医师，医学博士，北京中医药大学国医堂门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作近30年。

拥有扎实的理论功底和丰富的实践经验。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部，积极从事医学科普的传播工作，在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

书籍目录

第一章 经络是人的生命线

经络可以决死生、祛百病、调虚实  
身体是千亩良田，经络是灌溉的沟渠  
经络的三大功能

十二正经是人体的12条生命线

常用疏通经络的方法

经络保健离不开穴位按摩

寻找最安全有效的特效穴位

家庭常用穴位按摩手法

重要的穴位往往会有一个特殊的代称

第二章 疏养人体的12条生命线

手太阴肺经

尺泽穴：肺经水气汇聚之地

列缺穴：闪电劈开堵塞经络

经渠穴：气血流经的要道

太渊穴：储藏气血的天池

鱼际穴：心脏的守护使者

少商穴：像六脉神剑一样泄脏热

云门穴 / 中府穴 / 天府穴 / 孔最穴 / 侠白穴

手阳明大肠经

商阳穴：缓解咽喉炎症

二间穴：缓解咽喉炎症

三间穴：泄热止痛，利咽

合谷穴：止痛第一穴

阳溪穴：缓解面部各种炎症

偏历穴：消除热症，带给你好情绪

曲池穴：全面缓解各种炎症和疼痛

温溜穴 / 下廉穴 / 上廉穴 / 手三里穴

肘髎穴 / 手五里穴 / 臂臑穴 / 肩髃穴 / 巨骨穴

扶突穴 / 天鼎穴 / 口禾髎穴 / 迎香穴

足阳明胃经

颊车穴：缓解口腔炎症，减轻牙痛

足三里穴：养生保健第一穴

丰隆穴：健脾化痰，和胃降逆

解溪穴：舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神

冲阳穴：缓解下肢风湿性关节炎

陷谷穴：除肠胃热病

内庭穴：除肠炎，消胃火

厉兑穴：消除口唇火气

承泣穴 / 四白穴 / 巨髎穴 / 地仓穴 / 大迎穴 / 下关穴 / 头维穴

人迎穴 / 水突穴 / 气舍穴 / 缺盆穴 / 气户穴 / 库房穴

屋翳穴 / 膺窗穴 / 乳中穴 / 乳根穴 / 不容穴 / 承满穴

梁门穴 / 关门穴 / 太乙穴 / 滑肉门穴 / 天枢穴 / 外陵穴

大巨穴 / 水道穴 / 归来穴 / 气冲穴 / 髀关穴 / 伏兔穴

阴市穴 / 梁丘穴 / 犊鼻穴 / 条口穴 / 上巨虚穴 / 下巨虚穴

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

足太阴脾经

隐白穴：消炎止内血

太白穴：消除肠胃不适

大都穴：强健你的消化系统

公孙穴：缓解胸腹疼痛

商丘穴：消除多年老便秘

三阴交穴：老年人日常保健

阴陵泉穴：排尿通畅，解除尿路问题

大包穴：统络阴阳诸经

漏谷穴 / 地机穴 / 血海穴 / 箕门穴 / 冲门穴 / 府舍穴 / 腹结穴

大横穴 / 腹哀穴 / 食窦穴 / 天溪穴 / 胸乡穴 / 周荣穴

手少阴心经

少海穴：理气通络，益心安神

灵道穴：医治心痛的“新药”

通里穴：缓解、平稳情绪

神门穴：提高抵抗力

少府穴：清心泻热，平定情绪

少冲穴：缓解头部不适

极泉穴 / 青灵穴 / 阴郄穴

.....

附录

## <<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

### 编辑推荐

结合《黄帝内经》的相关内容，向读者介绍经络穴位的重要作用，详细介绍了十二正经的循行走向、主要功效、包含穴位及敲打按摩等疏通经脉的方法。

同时对经脉上一些常见的、重要的、安全的特效穴位进行介绍，包括日常保健的手法和一些常见病的按摩手法。

另外，根据《黄帝内经》的说法，我们还将四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生与经脉养生结合在一起，使读者对于经脉养生有了更深刻的理解。

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>