

<<图解特效经络养生法>>

图书基本信息

书名：<<图解特效经络养生法>>

13位ISBN编号：9787510105746

10位ISBN编号：7510105749

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：家庭生活健康丛书编委会

页数：209

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>

<<图解特效经络养生法>>

前言

江河之水奔流不息，滋润着土地，为我们的家园带来勃勃生机；而经络，就如同我们身体内的江河，人体的气、血、津液沿着这条通道运行，使我们的生命充满活力且生生不息。

由于经络的沟通和联系，人体所有的内脏器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧密地联络成一个统一的整体。

牵一发皆可动全身，可以想象，联络脏腑的经络如果出了问题，我们的健康肯定会出现大麻烦。

如今，社会的进步正改变着我们的生活方式，在生活水平得到了很大提高的同时，也带来了许多始料不及的问题——我们面临着太多“富贵病”的困扰，太多的精神压力，太多悲欢忧思，这使得我们的经络比以往更容易堵塞了。

就像城市让我们的生活更更好了，但同时也带来了交通拥堵等诸多的问题一样。

<<图解特效经络养生法>>

内容概要

《图解特效经络养生法（专家特惠版）》是以手、足三阴和三阳经以及任、督二脉为主体，网络遍布全身的一个综合系统，它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成有机的、与自然界阴阳属性密不可分的整体。

经络的通与不通，事关我们的健康是一时还是一世。

《图解特效经络养生法（专家特惠版）》系统而详尽地介绍了各条经络的相关知识，包括每条经络的主治、作用、循行、病变症状、穴位分布以及重点穴位介绍。

此外，还介绍了40余种常见病的经络治疗法。

<<图解特效经络养生法>>

书籍目录

第一章 善用经络无病一身轻一、认识经络什么是经络经络的发现现代医学对经络的解读经络系统的构成二、认识十二正经十二正经的命名原理十二正经的分布规律十二正经的表里关系十二正经的流注次序十二经脉与五脏六腑三、认识奇经八脉奇经八脉的分布与功能奇经八脉与十二正经的联系打通任督二脉四、防病、治病的经络经络如何养护我们的身体经络是我们随身的保健医生经络不通的表现五、如何用经络养生经络养生的原理常用的经络养生方法四季经络养生第二章 特效穴位是人体自有的灵丹妙一、穴位分类经穴奇穴阿是穴二、特效穴位特效穴位的概念常用的穴位三、常用取穴法根据身体标志取穴利用手指度量取穴骨度分寸法取穴简便定位法取穴取穴的注意事项第三章 循经养生法一、肺经：容易感冒拍肺经认识手太阴肺经肺经的主要穴位中府——胸闷咳嗽中府收尺泽——肺热尺泽泻孔最——止咳最是孔最好列缺——颈项不适寻列缺太渊——肺虚咳喘首选太渊少商——喉痛少商第一穴二、大肠经：要想无病，需常清大肠经认识手阳明大肠经大肠经的主要穴位合谷——头面问题合谷收阳溪——阳溪合谷治腱鞘炎手三里——肩周炎首选手三里曲池——大肠有热泻曲池肩髃——肩周痛拍肩髃迎香——鼻炎鼻塞按迎香三、胃经：长寿须通胃经认识足阳明胃经胃经的主要穴位四白——养颜美白找四白颊车——下牙病痛颊车松下关——上牙痛，下关通缺盆——咽喉肿痛拍缺盆天枢——便秘就要找天枢归来、气冲——妇科下肢一齐通梁丘——慢性胃病找梁丘足三里——人生第一长寿穴上巨虚——大肠疾患专用穴下巨虚——吸收不良专用穴四、脾经：疲劳透支找脾经认识足太阴脾经脾经的主要穴位隐白——月经不调有隐白公孙——心胃气痛找公孙太白——健脾化湿取太白三阴交——妇科首选三阴交地机——血糖高按地机血海——皮肤瘙痒找血海五、心经：心烦心痛找心经认识手少阴心经心经的主要穴位极泉——心脏急救找极泉少海——心烦失眠拍少海神门——镇静安神取神门少冲——心脏顽疾揉少冲六、小肠经：吸收不好须通小肠经认识手太阳小肠经小肠经的主要穴位少泽——乳汁不通按少泽后溪——颈椎腰痛取后溪听宫——耳鸣耳聋按听宫天宗——肩臂酸痛找天宗七、膀胱经：颈肩腰背不适要通膀胱经认识足太阳膀胱经膀胱经的主要穴位肾俞——腰肌劳损找肾俞肺俞——肺病哮喘找肺俞心俞——心动胸翳心俞知肝俞——清肝明目泻肝俞脾俞——不思饮食找脾俞胃俞——胃痛胃胀按胃俞大肠俞——风湿腰痛大肠俞八髎——痛经神效擦八髎委中——腰背下肢委中求承筋——容易抽筋拍承筋至阴——急性腰痛找至阴飞扬——行走无力靠飞扬申脉——伸展筋脉找申脉睛明——视力模糊找睛明八、肾经：精力不足找肾经认识足少阴肾经‘肾经的主要穴位涌泉——虚火上浮找涌泉太溪——阴阳两虚找太溪照海——月经不调找照海俞府——咽病顽疾找俞府九、心包经：失眠多梦找心包经认识手厥阴心包经心包经的主要穴位曲泽——心烦失眠曲泽清内关——心烦心痛内关寻大陵——神经衰弱按大陵劳宫——口腔溃疡取劳宫中冲——心脏急救第一穴十、三焦经：奇难杂症找三焦经认识手少阳三焦经三焦经的主要穴位中渚——坐骨神经痛按中渚外关——怕冷怕热内外关肩髃——肩痛不举拍肩髃.....第四章 四季经络养生法第五章 常见对症按摩

<<图解特效经络养生法>>

章节摘录

插图：肺，肺属五脏之一，在胸腔，手太阴经和它相连属，在五行属金，和大肠相表里。

它的主要生理功能是主气、司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉而主治节，以辅佐心脏调节气血的运行。

肺上通喉咙，外合皮毛，开窍于鼻，在液为涕，在志为忧和悲。

心.心属五脏之一，在胸腔，膈膜之上，手少阴经和它相连属，在五行属火，和小肠相表里，起着主宰生命活动的作用。

它的主要生理功能一是主血脉，二是主神志。

心开窍于舌，其华在面，在液为汗，在志为喜。

心包。

心包也叫心包络，是包在心脏外面的包膜，具有保护心脏的作用，外邪侵袭于心，首先由心包受病，手厥阴经和它相连属。

脾脏属五脏之一，在中焦膈下，足太阴经和它相连属，在五行属土，和胃相表里，脾胃同属消化系统的主要脏器，是气血化生之源，为人体“后天之本”。

脾的主要生理功能是主运化水谷精微和水液，主升清，主统摄血液。

脾开窍于口，其华在唇，在液为涎，在体合肉，主四肢，在志为思。

<<图解特效经络养生法>>

编辑推荐

《图解特效经络养生法(专家特惠版)》：一用就灵的家庭经络通畅养生手册。

<<图解特效经络养生法>>

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>