

<<图解在家经穴调养>>

图书基本信息

书名：<<图解在家经穴调养>>

13位ISBN编号：9787533540708

10位ISBN编号：7533540700

出版时间：2012-6

出版时间：福建科技出版社

作者：李健

页数：253

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>

<<图解在家经穴调养>>

内容概要

本书针对经络的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论和八种简单实用的疏通经络法，并详细介绍了十四条经脉上重要穴位的主治、定位、取法及疏通方法，还针对日常生活中常见的小病症给出了以疏通经络为主的简单实用的治疗方法，是日常自我养生保健的实用宝典。

<<图解在家经穴调养>>

作者简介

李健，出身于传统中医世家，从小受到中医氛围的感染和熏陶，具备深厚的中医诊断与治疗功底。毕业于南京医学院中西医结合专业，多年来致力于中医保健和食疗养生的研究。

<<图解在家经穴调养>>

书籍目录

第一章 疏通经络，治病养生自己做

经络不通，百病丛生
打通经络就能治病养生
十四经脉气血的流注方向
穴位定位有妙招
按压穴位测虚实
冷体质的自我检测表

第二章 八种方法打通经络

拍打经络能通气
按摩——通经活络效果好
四种常用的穴位按摩法
刮痧——疏散淤积活气血
刮痧疗法的宜忌
八种常用的刮痧法
拔罐——刺激穴位除淤滞
拔罐疗法的分类
四种常用的拔罐法
艾灸——行气活血促循环
多种多样的艾灸疗法
气功——引导气血调免疫
瑜伽——平衡经络气顺畅
瑜伽经络十二式
饮食配合助调养

第三章 人体中的十四条重要经脉

手太阴肺经——为肺部健康护航
中府穴——肃降肺气，健脾补气
尺泽穴——清肺补肾，泻火降逆
孔最穴——调理肺气，理气止血
太渊穴——止咳化痰，通调血脉
鱼际穴——解表宣肺，回阳救逆
少商穴——清肺止痛，疏理经脉
手阳明大肠经——肠道和皮肤健康的指示灯
肩髃穴——舒筋通络，活血祛淤
迎香穴——通窍活络，理气止痛
下廉穴——调理肠胃，通经止痛
曲池穴——清热利肠，舒筋通络
合谷穴——行气活血，镇静止痛
阳溪穴——通经清淤，泄热通气
商阳穴——退热止痛，醒脑开窍
三间穴——泄热通气，消炎止痛
足阳明胃经——消化系统的掌控者
承泣穴——通络明目，疏风清热
四白穴——明目养颜，美白祛风
人迎穴——降压平喘，理气消肿
滑肉门穴——镇惊安神，运化脾土

<<图解在家经穴调养>>

天枢穴——调理肠腑，理气行滞

足三里穴——和胃健脾，补中益气

第四章 疏通经络——小病痛去无踪

<<图解在家经穴调养>>

编辑推荐

采用图解形式，让您一看就懂、一学就会。

八种经络疏通方法，详细介绍，每一种都可以在家里轻松实现。

每个穴位都配有简易取穴手法，比照图片做个动作，找准穴位就是这么容易。

感冒头痛，小病小痛对症治疗；按摩+药方+食补，全方位除病去痛。

<<图解在家经穴调养>>

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>