

<<经络养生10堂课>>

图书基本信息

书名：<<经络养生10堂课>>

13位ISBN编号：9787534137198

10位ISBN编号：7534137195

出版时间：2010-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢春亮

页数：274

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>

## <<经络养生10堂课>>

### 内容概要

人人都想少生病，人人都想活到120岁，可是现代人又不想付出太多精力，也没有很多时间去研究那些复杂的医学理论。

那么，有没有一种简单的方法，既能获得健康长寿，又不用花太多的时间呢？

有，那就是通过人体自身的经络来防病治病、延年益寿。

《经络养生10堂课》是一本老少皆宜、非常实用的经络养生书。

认真阅读《经络养生10堂课》，灵活运用经络这一上天赐予人类的天然大药，有助于实现健康长寿的目标。

## &lt;&lt;经络养生10堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1课 人身上的经络地图——藏在人身上的“健康大药” 课前热身：经络是我们身体的活地图1.重新认识自己的身体2.五脏六腑与经络紧密关联3.找找人身上的9个长寿保健穴4.你的双手价值亿万5.耳朵是人体健康的“小地图”6.挖掘出你脚上的常用“经络大药”7.十二经脉图解8.奇经八脉图解9.十五络脉图解课后小结第2课 学会“驾驭”经络——为人体健康服务 课前热身：自己的健康自己做主1.你需要练就望面相而知五脏状态的本领2.要学习观五指而知身上百脉盛衰的方法3.掌握经络按摩法，妙手回春不是梦4.每个人都可以像中医高手那样选经配穴5.艾灸、刮痧、拔罐，样样不求人6.要懂得正确的补泻之道7.别搞错了，不同体质的人有不同的推拿方法8.一学就会的经络刺激法9.身边任何可治病的小物件都莫放过课后小结第3课 经络探索——经络就是我们的随身御医 课前热身：经络是人体内最大的金矿1.经络疗法是改善亚健康首选2.经络疗法防御疾病不痛苦3.经络疗法美容韵味最廉价4.经络疗法减肥消脂不劳神5.经络疗法消除疲劳很简单6.经络疗法养心安神最舒适7.经络疗法改善睡眠超有效8.经络疗法益智健脑最科学9.经络疗法明目聪耳受人爱10.经络疗法增强性功能不是梦课后小结第4课 经络美容——让你从内美到外 课前热身：经络是赢得美丽的天然密钥1.经穴按摩增白祛斑，让肌肤柔白胜雪2.经络按摩，一举歼灭脸部各种纹3.调养经络，远离“熊猫眼”4.我不做“稻草美女”——神奇的秀发按摩术5.颈部经络锻炼，打造女人的骄傲资本6.外力隆胸不如通过经络来得轻松7.香肩一按一抹，尽占世间美8.巧用经络去掉胳膊上的废弃脂肪9.坚决不做“小腹婆”10.经络锻炼让废弃的脂肪不在腰上“塞车”11.用心点儿，经络可以帮你重塑玲珑翘臀形12.修长大腿用按摩来打造课后小结第5课 经络排毒——让身体更清洁、更健康 课前热身：无毒一身轻1.你需要排毒吗2.盲目排毒，对健康不利3.药物排毒不如经络排毒4.拍拍打打也能排毒5.经络排毒操帮身体还“毒债”6.拔罐排毒一身轻7.刮痧——最直接、最有效的排毒法8.SPA经络排毒——人生的健康极品享受9.在家DIY香熏经络排毒——排出毒素塑身形课后小结第6课 经络养心——经络是心灵沟通的最佳渠道 课前热身：现代人迫切需要自我减压1.经络疗法是最好的心理医生2.情绪失衡症与胆经失衡有关系3.经络养心，恳请你远离自身的“五毒”4.疏通人体经络，“心累”自然消5.跟我们一起做经络减压功6.浴缸里的快乐时光——洗浴中的经络放松法课后小结第7课 经络防病——调节经络。防病于未然 课前热身：上医治未病，经络就是最好的上医1.经络养生能够增强免疫力2.未雨绸缪，做些经络保健功3.小儿捏脊法——脊椎之巅，弹指论“健”4.气血不足，疾病就会找上门5.病从寒中来——经络祛寒是防病关键课后小结第8课 经络疗疾去小病——小病自治不求医 课前热身：很多小问题通过刺激经络便可随手而愈1.止痛药治不了头痛，经络按摩可帮你摆脱困境2.经络按一按，感冒跑光光3.按摩治迎风流泪——就这样轻松“熨”掉莫名的眼泪4.近视眼可以这样治——不用花钱的经络保健法5.按摩、拔罐去除慢性鼻炎6.按压穴位可治疗鼻出血7.按耳屏、翳风等穴可治耳鸣8.“睡”出的落枕“按压”掉9.睡到自然醒——安抚经络让失眠远离您10.重新找回男人的感觉——经络帮你治阳痿11.经络治早泄，不做“快枪手”课后小结第9课 经络疗法除大病——大病经络辅治速去疾 课前热身：经络就是用来“决死生，处百病”的1.经络是解救面神经麻痹的良药2.经络辅治哮喘有奇效3.富贵不是得“富贵病”——糖尿病经络疗法4.经络疗法有效缓解冠心病5.高血压可以用经络来控制6.中风病人可以通过经络来调养7.有福不是长个“将军肚”——脂肪肝可以用经络来治8.消化性溃疡初期可由经络来帮忙9.按摩是治疗乳腺炎的法宝10.推揉乳房少增生——乳腺增生的经络疗法11.打通经络，治疗慢性前列腺炎12.经络疗法可以让前列腺“瘦”下来13.经络补足脾和肾，防治小儿佝偻病很有效课后小结第10课 经络平衡——需在生活中心悉心呵护 课前热身：经络平衡，则百病不生1.掌握子午流注规律，与天地一起休养生息2.应四季之序，平衡人体经络3.防止体液酸化腐蚀你的经络平衡4.动静平衡养生法提升机体经络健康5.用食物平衡经络比针药更有优势6.用音乐平衡人体经络7.用自然音平衡人体经络8.用语言平衡人体经络课后小结附录1 常用经穴简便取穴方法及穴位主治病症一览表附录2 子午流注按时取穴歌附图1 人体手部反射区图附图2 人体足部反射区图

<<经络养生10堂课>>

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>