

<<彻底把经络穴位说清楚>>

图书基本信息

书名：<<彻底把经络穴位说清楚>>

13位ISBN编号：9787538863604

10位ISBN编号：7538863605

出版时间：2010-7

出版时间：黑龙江科技

作者：萧言生

页数：211

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>

<<彻底把经络穴位说清楚>>

前言

在传统中医理论中，人体经络是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑都通过经络紧密相连，相互影响。

所以，从古至今，中医们就一直将经络以及经络上的穴位当作人体大药来使用。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。

这就是说，只要观察一下我们的那条经络有不正常的反映，就可以知道那个脏腑器官出了问题。

不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。

可以说，经络是人的生命之河。

疏通它，你就能告别疾病，常保健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

故此《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

作为一名中医，在行医生涯中，我接触过不少病人，也治疗过不少急症顽症。

在与患者的接触过程中我发现，很多疾病的产生乃至日益严重都是病人缺乏最根本防治知识。

对此，我尽自己所能，向他们灌输防重于治以及人体自有大药的养生祛病理念，为了宣扬这两个理念，我将自己多年来的习医所得和行医实践整理出书，在各出版社老师的帮助下得以出版，让我没有想到的是，这些书迅速引起了读者的阅读兴趣。

<<彻底把经络穴位说清楚>>

内容概要

经络是人体的医魂，它是上天造人时给人类的一套最高级的自我修复系统，懂得了经络养生，您就掌握了延年益寿最根本的方法。

人体经络的每一个穴位都存有灵丹妙药，就看我们会不会用它。

命要活得长全靠经络养；经络所至，病症所治。
只要养好了经络，养生祛病就不再是难题！

掌握了经络养生的学问，照书中的一招一式做下去，会最大程度减少你去医院次数，不仅养生祛病，而且省钱省力。

<<彻底把经络穴位说清楚>>

作者简介

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医，获中医药大学硕士学位，师承中医大家，专研人体经络。

已出版的《人体经络使用手册》《儿童经络养生经》《女人经络养生经》《特效穴位使用手册》，因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受大众读者的喜爱。

<<彻底把经络穴位说清楚>>

书籍目录

第1章 善用人体十二经，养生祛病不用愁

三焦经是人体无言的神医
调理肺经就是调理五脏六腑
心包经可“包”治百病
按摩小肠经让你生机盎然
大肠经是人体中的无名英雄
肝经是最值得呵护的经脉
神奇的敲胆经
胃经是人体的后天之本
肾经是人体最具防御力的经脉
让我们身体固若金汤的膀胱经
脾经是人体的“定海神针”
心经可以助你清心除烦

第2章 见证奇迹的时刻——其妙无穷的奇经八脉

掌管生殖妊养的人体大脉——任脉
统帅阳气之脉的“大将军”——督脉
十二经脉之海——冲脉
呵护女性健康的爱心脉——带脉
保护肠胃，助你缓解痛感的神奇之脉——阴维脉
联络全身阳经，专治感冒的特效脉——阳维脉
阴跷阳跷，主一身左右之阴阳

第3章 小穴位，大健康——手把手教你找到人体特效穴位

人体养生保健第一大穴——足三里
让你始终保持好胃口的神奇穴位——然谷穴
既治病又提神的人体大穴——百会穴
功效众多的常用穴位——合谷穴
专治头颈问题的神奇大药——列缺穴
维系生命的长寿穴位——神阙穴
留驻青春的不老穴——命门穴
危急时刻的急救穴——人中穴
帮你赶走颈椎之苦的奇妙之穴——大杼穴
帮助你追求性福的神奇穴位——关元穴

第4章 不必求医问药，足下自有健康

第5章 回春妙手自家生——人体常见疾病的经络根除法

第6章 经络小动作，健康大智慧——日常生活中的经络养生法

第7章 调养经络，女人的美容大药就在自己身上

第8章 对亚健康Say Goodbye：上班族日常经络养生小行囊

<<彻底把经络穴位说清楚>>

章节摘录

插图：第1章 善用人体十二经，养生祛病不用愁三焦经是人体无言的神医三焦经分布在人体体侧，就像一扇门的门轴。

所以中医学里有一种说法叫做“三焦为枢”，也就是枢纽的意思。

许多病痛潜伏在三焦经上，只要学会运用三焦经这个无言的“神医”，就会对养生祛病起到意想不到的功效！

例如掐中渚穴可以治小腿抽筋，掐支沟穴可以治胁痛岔气，掐液门穴可以治口干咽痛。

我认识这样一位老年朋友，他比较爱发脾气，情绪总是不稳定，而且一紧张就胸闷，平时与邻里甚至老伴常有争吵，之后他就会莫名地胸闷憋气。

厉害的时候，胸口就像上了铁箍，喘息不得。

经过西医多次体检也没查出一点毛病，都认为他是神经太紧张了！

有一次，他与别人一起玩麻将，旁边有人在给他支招的时候无意间用拳头捶了他的胳膊一下，原本是无意之举，而且这个人的力量很轻，结果他却痛得不得了，捂着肩膀直叫疼：“哎哟，你轻点，我这老胳膊老腿哪经得起你这样打！”

其实对方根本没用力，打牌的人也觉得他大惊小怪，不就轻敲了一下胳膊嘛，哪至于这样？

大家都知道他平时脾气不好，爱为小事生气，以为他这次还是如此。

可看他又不像是故作姿态。

我当时正好也在场，感觉很奇怪，以我对经络的了解，我认为他的三焦经上肯定隐藏着什么疾病，于是便暗里决定要给他治一治，于是我在旁边用手突然按了按他的痛处，他疼得直咧嘴，准备转过身来就骂，可当他看清是我时，愣了一愣，然后带着疑惑的表情问我：“萧医生，原来是您啊！”

这是怎么回事，你为什么要突然按我的胳膊？

我没有回答他的问题，而是问道：“先别说这个。

你现在感觉怎么样？”

他高兴地说道：“您一说，还真的是，我刚才还胸闷得很，经你这一按，倒是痛快多了。

边说边自己按摩起被敲疼的那块肌肉，结果，胸闷很快就完全消失了。

此时，我注意观察了他的上臂被敲疼的地方，果然如我所料，是三焦经上的消冻穴，他的胸闷是上焦气郁而成。

<<彻底把经络穴位说清楚>>

编辑推荐

《彻底把经络穴位说清楚》是经络养生教母萧言生最系统、最全面、最具实用价值的大成之作，它汲取了萧言生近年来养生书籍的精华所在，并糅合了其多年来行医生涯的经典病例，集理论与实践于一体，是2010年最值得收藏的养生大作。

萧言生经络养生集大成之作，终结一切经络养生书，好看好学好用，一本书让你掌握经络养生的全部秘密。

《人体经络使用手册》、《特效穴位使用手册》作者萧言生倾力打造！

详细揭秘人体9大养生穴位，10个足底特效穴位，祛除常见疾病的49个治病穴位，让女人容光焕发的18个美容穴位，告别亚健康的16个健身穴位，38种经络养生技巧！

<<彻底把经络穴位说清楚>>

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>