

<<经络保健按摩养生精华图典>>

图书基本信息

书名：<<经络保健按摩养生精华图典>>

13位ISBN编号：9787539034621

10位ISBN编号：7539034629

出版时间：2009-12

出版时间：江西科技

作者：曾子孟

页数：247

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>

<<经络保健按摩养生精华图典>>

前言

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。

经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

人体的健康是由经络系统维持的。

经络正常运转，人体就健康；经络失控则疾病发生，而疾病的痊愈则是经络恢复控制的结果，所以经络与健康密切相关。

经络按摩是中医学的一种医疗和保健方法，以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。

中医学认为，人体如果气血不畅，经络阻塞就会发生疾病。

经络按摩就是根据上述理论，根据不同病情，运用指掌的不同部位及特定的按摩方法，直接作用于人体的经脉和穴位，疏通经络，行气活血，从而起到有病治病、无病健身的作用。

经络是我们按摩治病的依据。

在病理上，由于经络是病邪由体表进人体内的传变途径，也是脏腑与体表组织之间病变相互影响的重要渠道，故脏腑的病变可通过经络反应于体表，外界致病因素也可通过经络引起脏腑功能失调而产生疾病。

现代研究认为，按摩是一种在特定部位施加手法的物理治疗，通过力学、热学作用及生物电、生物磁场综合作用而改善人体的血液循环、增强机体的新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高机体免疫功能，从而达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也更加突出。

很多表面看起来很健康的人，由于长期工作、生活的操劳，身体往往处于亚健康状态，这类人经常感到身体乏力，没有精神。

要改变身体的这种状态，按摩就是一种强身健体的主要途径。

本书介绍了经穴按摩与脏腑养生、经穴按摩与两性保健，并特别从经穴的功效与主治、取穴方法、按摩方法、穴位配伍等，为大家介绍经穴按摩的保健方法。

相信本书有助于大家的身体时刻保持最佳状态，轻松应对繁重的工作。

<<经络保健按摩养生精华图典>>

内容概要

人体有一套具有强大的自我调节能力系统，五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。

本书让你轻松应用人体经络实现家庭保健、治疗、预防疾病，并特别送上了常见病和慢性病的自疗方法、十四条经络养生要诀和人体经络的使用技巧，让你通过自己身体里的“医疗系统”，做自己的“主治医生”。

这是一本人人必备的健康枕边书。

<<经络保健按摩养生精华图典>>

书籍目录

第一章 养生保健，先从经络开始 经络是我们身体的活地图 十二经络是我们生下来、活下去的根本 奇经八脉是身体的“祛病偏方” 任督二脉决定你的体质第二章 让我们全身活起来 明白按摩原理，才能对症“下药” 最管用和最简单的按摩手法 你也可以找到自己的养生要穴 按摩常用手法有哪些 使用经穴按摩时要注意些什么第三章 协调脏腑，机体和谐才健康 养生先安心，三穴鼎立才健康 肝胆相照，百病不扰，按揉三个穴位胜吃药 滋养后天之本——脾胃，四个要穴最关键 警惕肾阳虚的预兆，先天不足后天补 根除肺阴虚，激活肺健康的要穴第四章 正确使用经络穴位保健康 手太阴肺经穴（11穴） 手少阴心经穴（9穴） 手阳明大肠经穴（20穴） 手太阳小肠经穴（19穴） 手少阳三焦经穴（23穴） 手厥阴心包经穴（9穴） 足太阴脾经穴（20穴） 足少阴肾经穴（27穴） 足阳明胃经穴（45穴） 足太阳膀胱经穴（67穴） 足少阳胆经穴（44穴） 足厥阴肝经穴（14穴） 任脉穴（24穴） 督脉穴（28穴） 经外奇穴（43穴）第五章 男人要事业更要健康 天赐大穴，男人的肾不再虚 让男人“性福”起来 男人也有更年期第六章 女人要学会构筑自己的健康大厦 肌肤润滑光泽有秘方 轻松对付眼袋和浮肿 跟“黑眼圈”说byebye 留住乌黑秀发的奥秘 月经异常怎么办 缓解孕期不适的要穴第七章 万病不求人 感冒 高血压 高脂血症 糖尿病 贫血 肥胖 失眠 冠心病 胆石症 支气管哮喘 胃及十二指肠溃疡 慢性胃炎 腹泻 便秘 咽炎 牙痛 鼻炎 头痛 耳聋耳鸣 颈椎病 腰椎间盘突出 风湿性关节炎 前列腺炎 月经不调 痛经 乳腺炎

章节摘录

第一章 养生保健，先从经络开始 经络是我们身体的活地图 中医认为，人的经络主要由经脉和络脉组成。

所谓“经”实际上有“径”的意思，相当于路，是大且深的主干；而“络”呢？它有“网”的意思，相当于分支，是小且浅的横行支脉。

如果将我们的身体比作一棵大树，那么，经脉就是树干，络脉就是树枝。

“树干”与“树枝”就如同我们身体里深浅不一、纵横交错的沟渠一样，运载着全身的气血。

气血通畅，人就能“活”起来，气血不畅，人就得打盹。

就好像一座城市的交通，一旦出现堵车时，被堵的人就会心情沮丧，而一旦疏通了，所有的车都正常地跑起来，城市的各个角落也就恢复了以往的平静，大家也就相安无事地专心自己的工作。

人体的经络与我们身体的五脏六腑等所有器官相互连通，循行于人体的各个部位，就如同一张精细准确的旅游地图，不论你想去哪儿，都能找到地方。

这个大网络中的每一条路径，乃至每一个点都相互作用，相互影响，共同维持着全身器官的协调运行和平衡，共同保护着我们的健康之躯。

说到健康，恐怕有不少人又要对经络嗤之以鼻，说经络是不科学的，甚至是不存在的。

但千百年来事实证明，通过经络按摩及针灸等疗法不知道有多少人起死回生。

当然，现代医学技术已经相当发达，但问题是，我们不可能一天24小时把医生带在身边，身体一不舒服就给我们开药、打针、输液，为你手到病除。

况且如今很多人可以说是看不起病，去趟医院，几项检查下来没个几百块钱是难以办成的，再拿点药又是几百块，如果你想找专家看，光挂号费就是几百元。

<<经络保健按摩养生精华图典>>

编辑推荐

通俗易懂+图文并茂，经络穴位按摩+食疗养生，适合全家的家庭保健、防病治病方案，常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法，十四条经络养生要诀和人体经络的使用技巧。

快速掌握人体经络的使用技巧 图解十四条人体主要经络的养生要诀 包含全家健康不生病的智慧 用经络按摩调理身体强大的自我调节系统 常见病和慢性病的经络穴位按摩自疗方法 轻轻松松做自己的“主治医生”

<<经络保健按摩养生精华图典>>

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>