

<<经络按摩养生图典>>

图书基本信息

书名：<<经络按摩养生图典>>

13位ISBN编号：9787542741400

10位ISBN编号：7542741403

出版时间：2009-4

出版时间：上海科学普及出版社

作者：姜颂彭

页数：231

字数：282000

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>

## <<经络按摩养生图典>>

### 内容概要

经络按摩的主要功效是通经活络、调和气血、平衡阴阳、调整脏腑功能、松缓肌肉酸痛及通过提升经络机能排除体内有害物质，提高机体免疫能力。

消除和缓解肩膀僵硬、手脚寒冷、便秘、失眠、高血压、全身疲劳等病症，不花钱就让令人困扰却找不出特效药的病症统统改善。

经络按摩，由外到内通经活络，顺畅气血，力行最健康自然的养生之道。

<<经络按摩养生图典>>

书籍目录

第一章 经络概述 经络的组成第二章 穴位的概念 取穴定位方法 特定穴 人体十二经脉解说 人体主要骨骼名称图 人体主要肌肉名称图 人体标准经穴部位图第三章 经络穴位按摩的疗效 穴位按摩的注意事项 穴位常用按摩方法第四章 十二经络和奇经八脉 第一节 手太阴肺经 中府 云门 天府 侠白 尺泽 孔最 列缺 经渠 太渊 鱼际 少商 第二节 手阳明大肠经 商阳 二间 三间 合谷 阳溪 偏历 温溜 下廉 上廉 手三里 曲池 肘髎 手五里 臂臑 肩髃 巨骨 ..... 第三节 足阳明胃经 第四节 足太阴脾经 第五节 手少阴心经 第六节 手太阳小肠经 第七节 足太阳膀胱经 第八节 足少阴肾经 第九节 手厥阴心包经 第十节 手少阳三焦经 第十一节 足少阳胆经 第十二节 足厥阴肝经 第十三节 督任二脉

章节摘录

第一章 经络概述 经络学说 经络学说是中医学的基础，它起源于中医经典著作《黄帝内经》，后经东汉张仲景继承发扬，将经络学说进一步发展成中国医学的“圣经”。

古代人们正是通过经络学说，运用按摩、推拿、针灸等多种简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，让经络和穴位发挥其作用，从而保持人体各部位功能的平衡与和谐，使气血畅通，身心健康，提高人体本身的免疫力、疾病的抵抗力和防御力，以战胜“外邪”。

在中国传统医学看来，经络和穴位是人体的基石，对人体的健康起着决定性的作用，它不仅可以治病，更重要的是能防病。

在人体健康时，在疾病初始时，或者在疾病还未成形时，通过经络和穴位对威胁健康的疾病进行预防和治疗，这要比疾病成形后去医治要容易得多。

为什么说癌症要早发现早治疗，也就是这个道理。

倘若到了癌症晚期，再高明的医术，再良好的药物，再先进的设备都起不到最佳的疗效。

所以，只要人们了解熟悉了经络和穴位，掌握了正确使用经络的方法，再身体力行并坚持使用这种方法，我们身体的免疫力就会比以前更强。

<<经络按摩养生图典>>

编辑推荐

《经络按摩养生图典》由上海科学普及出版社出版。  
按对了，身体都微笑。  
相信那份舒畅满足，如释重负的感觉，绝对是您最好的收获。  
最详尽的彩图按摩宝典，图文解说按摩的步骤、穴位、手法。

<<经络按摩养生图典>>

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>