

<<人体经络按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<人体经络按摩图典>>

13位ISBN编号：9787542744838

10位ISBN编号：7542744836

出版时间：2010-1

出版时间：上海科普

作者：《大生活》编委会 编

页数：351

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>

<<人体经络按摩图典>>

前言

疏通经络最养生 长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上昂贵的化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大不良反应的药物。殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统——经络，它隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

身体里的灵丹妙药 经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会的健康养生大法。

身体是否健康及寿命的长短都与它息息相关。

平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。

当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸可能会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

辩证取穴，经络按摩更有道 中医看病讲究判断疾病在表或在里，以及脏腑、气血、阴阳的虚实寒热，对它们平衡状态的描述就是中医的辨证分型。

本书根据中医辨证分型原理，在给予病症基本的按摩治疗手法基础上，又针对不同的辨证分型进行相应的取穴和按摩，突现中医辨证施治的理论精髓。

特别推荐，神奇足疗按摩 脚部按摩对人体的养生保健作用，很早就已经引起了古人的重视和研究。

早在两千多年前的春秋时代成书的中医经典著作《黄帝内经》中就明确记载了经络和穴位，其中包括足部的20多个穴位。

东汉名医华佗创立的“五禽戏”中也包含足部导引术的内容。

足疗从中医学整体观念出发，结合现代医学研究成果，成为中医学中的精华，具有其独特的优势。

<<人体经络按摩图典>>

内容概要

何苦四处求医，人体自有大药。

经络运行全身气血，气血维持人体生命活动，只有保持全身经络正常贯通，人体各部分机能方可达到协调平衡，健康才可能与我们长久相伴。

14条经络养生方法全面解析，全套足底反射区深度解析，全面激发人体自身防护系统。

<<人体经络按摩图典>>

书籍目录

01 你的经络会说话 经络畅通，百病不生 疏通经络是按摩送给身体的良药 弄懂穴位让按摩事半功倍
不是所有人都适合按摩 按摩前必须要做的功课 神秘的阴阳经脉 脊椎按摩可治病 按摩常用手法图解
按摩常用操作程序02 认识身体的十四经脉03 动动手指，轻松摆脱身体小病痛04 疏通经络，让你远离
常见疾病折磨05 每天十分钟，保健其实很轻松06 经络按摩，给女人最天然的美丽呵护07 做爱人最好的
经络按摩师08 足底天天按，从头到脚保健康

<<人体经络按摩图典>>

章节摘录

脾经在经络这个大家族里面，地位相当于一个丫鬟。

“脾”的右边和“婢”的右边一样，都是“卑”，“卑”是地位低下的意思。

脾经作为丫鬟是非常忙碌的，哪儿出现问题，它就得马上去解决；或者把这个信息及时传递出去。

我们都知道，在一个大家族里，最怕丫鬟生病，丫鬟一生病，就没人做饭、干活，这个家族就会处在一个瘫痪的状态。

对于我们人体来说，一旦脾经这个丫鬟生病，最先的表现就是舌头不灵活，僵硬。

因为脾经在循行的路线上是沿着咽喉上来的，它“连舌本、散舌下”，和舌头密切联系；其次表现为一吃饭就往外吐，胃痛、腹胀、打嗝；还会出现身体特别重、大便溏泄等症状，这些都与脾经主运化、主四肢的功能分不开的。

其实，脾经这个丫鬟上报信息的职能也很重要，它相当于检察院系统，负责监督各方出现什么问题，然后再把这些问题传达给中央。

如果一个女子月经不调或者不来月经，但是流鼻血（中医里叫做经血倒流），这就预示脾统血的功能减弱了。

如果嘴唇变薄或者嘴唇有一些病变，也说明脾经有问题了。

因为脾开窍于口，故脾经有问题就会表现在口唇上。

如果大脚趾疼痛，实际上也是脾经有毛病，可沿着脾经做一些调理，会非常有效。

巳时值班的粮食局长 脾经在9~11点巳时最旺。

中医讲脾胃是“仓廩之官”，脾为“后天之本”、“气血生化之源”，相当于现代医学的整个消化系统，是生成营养物质供给五脏六腑活动的能量源泉。

它就像土地孕育着万物，供养着生命，离开了它，人类就无法生存，所以在中医上有“脾土”、“胃土”之称。

脾胃的功能正常，机体的消化吸收功能才能健全，才能化生精、气、血、津液。

所以，脾胃可以称为人体内的粮食局长，身体所需的一切物质都归其调拨。

我们可以设想，如果它们工作不负责任，其结果会是怎样呢？

无疑会引起全身脏腑的混乱。

由此看来，监管好这个粮食局长很重要！

那如何监管呢？

有没有一劳永逸的好方法呢？

其实最安全有效且持久的方法就是揉脾经，这样可以调节人体的消化系统功能，迅速增强人体的气血，为防病治病储备最大的能量。

<<人体经络按摩图典>>

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>