

<<图解八卦与经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解八卦与经络按摩>>

13位ISBN编号：9787806758557

10位ISBN编号：7806758550

出版时间：2011-1

出版时间：内蒙文化

作者：唐译

页数：359

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>

<<图解八卦与经络按摩>>

内容概要

长久以来，我们把身体交给了健身房里笨重的健身器材，但是健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报；我们将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物，经年不愈的老毛病还是会再次复发。

事实上，我们每个人都有个随身“御医”——经络，它隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到，它具有“行血气、决生死、处百病”的重大作用，它将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪，并保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力的武器。

八卦是神奇的。

正是八卦的神奇才孕育了《周易》的神奇，奠定了中华文明的博大精深。

所以，只有在八卦中才能寻求到我们民族文化的根，这就是《图解八卦与经络按摩》的要旨。

经络按摩是一种在人的体表进行适当运动的一种保健方法，主要是通过对身体穴位刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。

《图解八卦与经络按摩》特点：有病时，经络按摩要对症；无病时，经络按摩益寿延年；疼痛时，经络按摩，通则不痛；应急时，按特定穴位有奇效。

<<图解八卦与经络按摩>>

书籍目录

总论按摩与经络概论第1节 常用按摩手法及按摩禁忌第2节 人体与八卦第3节 十二正经第4节 腧穴第5节 十二原穴第6节 五输穴第一章 乾卦：头颈部穴位详解百会穴：治疗疾病的首选穴神庭：神志清明按神庭上星：专通鼻窍的上星穴前顶：偏头痛的绝佳良穴水沟：急救要穴迎香：鼻子的问题迎香来当家阳白：眼痛头昏就找它四白：还你明亮、清澈的双眸丝竹空：头痛、目眩常按丝竹空颧髎：面部痉挛不再愁后顶：一举攻破颈肩腰腿痛强间：睡觉睡饱，心情转好哑门：致哑又治哑的哑门穴风池：为发热、中风排忧解难率谷：常按率谷，耳聋失聪不再有天冲：牙龈肿痛的良穴翳风：耳聋、耳鸣找翳风下关：治愈牙疼的良穴第二章 坤卦：躯干部穴位详解天突：咳嗽、呕吐、咽喉发炎找天突膻中：胸闷、心悸按膻中中脘：胸闷心悸按它就好神阙：常按神阙穴百病渐消散气海：按摩气海暖全身关元：藏经蓄血的隐秘之处中级：治疗女性不为人知的生理疾病乳根：让乳房疾病消亡于初始梁门：不再躲避辛辣美食天枢：肠胃患病不再急水道：卵巢早衰不再是梦膻大横：腹胀、便秘一起治鸠尾：胃病常犯，鸠尾常按幽门：解决您的胃部之忧至阳：快速有效缓解心绞痛命门：延年益寿不怕衰老长强：延年益寿缓衰老大杼：颈椎的保护者肺俞：呼吸道疾病的救星膈俞：不再贫血，容光焕发肝俞：降肝、消怒好良穴胆俞：中年女性从今远离胆囊炎脾俞：集美容、减肥、养生于一身的穴位胃俞：胃黏膜出血不再慌三焦俞：享受青春，拒绝青春痘肾俞：延缓衰老、养生固本气海俞：改善女性压力性尿失禁大肠俞：腰脊疼痛、肠胃不适一起治关元俞：隐私部位就找它上髎：不能弯腰也能治中髎：治疗腰部酸痛它出力会阳：阳痿可以悄悄治魄户：颈椎综合征轻松解决膏肓：运动膏肓穴，除病一身轻神堂：攻克心脏疾病的要穴胃仓：轻松缓解胃溃疡带来的困扰秩边：男性朋友不能说的秘密天宗：口腔溃疡的福音第三章 艮卦：上部穴位详解少商：让秋燥咳嗽远离我们鱼际：利咽化痰好帮手太渊：气血不足，太渊相助经渠：感冒发汗按摩经渠穴列缺：风寒不再可怕孔最：失血、止血找孔最尺泽：攻克支气管炎、肺炎的良穴侠白：肺经上的英雄天府：巧按天府穴治鼻炎中冲：心脏的保护者劳宫：酷夏不用担心中暑和昏迷内关：打开心结，养颜养心的美丽穴郄门：治疗心之疾的一味良穴曲泽：治疗急性胃肠炎天泉：心脏病、高血压一起治少冲：赶走瞌睡虫少府：治疗心闷有疗效神门：摆脱失眠困扰……第四章 震、巽卦：下部穴位详解第五章 坎、离、兑卦：耳目口部穴位详解

<<图解八卦与经络按摩>>

章节摘录

版权页：插图：按摩时要配合特定的手法才能充分刺激人体的皮肤、肌肉、关节神经、血管以及淋巴等处，从而改善新陈代谢，增强身体抗病能力。

按摩分为强刺激和弱刺激。

强刺激可以滚、立滚、指压等；弱刺激可以揉、摩、擦等。

常用按摩手法按：用手指或手掌有节奏地按压穴位。

摩：用手指或手掌和缓地摩擦穴位。

推：用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。

拿：用一手或两手拿住皮肤、肌肉或盘膜，向上提起，随后又放下。

揉：用手指或手掌旋转活动穴位。

搓：用单手或双手搓擦肢体。

掐：用手指指端掐压穴位。

点：用手指指端点按穴位。

叩：用掌或拳叩打穴位所在部位。

经常按摩可以舒筋通络、活血散瘀、消肿止痛。

不适宜按摩的患者按摩虽然功效很多，但以下患者就不能采取按摩手法进行治疗：患急性传染病的人，如患流感、肺结核浸润期、乙脑、脑膜炎、痢疾等；急性炎症的病人，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝组织炎等；急性脊柱损伤，包括脊柱滑脱的病人；各种慢性骨骼病，如某些慢性炎症如四肢关节结核、脊椎结核、骨髓炎；有严重心脏病、肝脏病、肾脏病、心脑血管病、肺病或者体质过于虚衰的病人；血小板减少性紫癜或过敏性紫癜的病人；大面积的皮肤病人或患溃疡性皮炎的病人；妊娠3个月以上特别是有习惯性流产病史的妊娠者；患容易引起出血疾病的人，如患血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜、过度贫血。

<<图解八卦与经络按摩>>

编辑推荐

《图解八卦与经络按摩(白话全译彩图版)》：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。
一本最权威的经络穴位诊疗图书轻松破译点穴疗法的理论基础。
更有近百种疾病的经络穴位按摩的治疗方法。

<<图解八卦与经络按摩>>

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>