

<<經絡穴位使用手冊>>

图书基本信息

书名：<<經絡穴位使用手冊>>

13位ISBN编号：9789866055645

10位ISBN编号：9866055647

出版时间：康鉴文化

作者：健康中國名家論壇編委會 著

页数：256

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>

<<經絡穴位使用手冊>>

內容概要

14條治病養生經絡 + 260幅精美插圖詳解打通人體奇經八脈濡養氣血經絡法門 打通經脈十二正經、任督二脈，全面圖解，有效疏通 輕鬆治病治癒常見病症經絡按摩 + 食療方劑 內附14條經絡循行圖打通經絡氣血旺，疏通妙法任你選病症概述 + 動態經絡 + 8種疏通法 + 食療調補 + 對症方劑14條經絡 + 108個穴位 + 常見病症 + 疏通方法人體健康 專業 根據每條經絡特點，提供不同疏通方法 動態

14條經絡動態呈現：在體內的循行規律 貼心 提供有效食療配方，疏通14條經絡 取穴 每穴位1個取穴技巧，看圖找穴輕鬆準確疏通經絡 特效關鍵穴疏通手太陰肺經的關鍵 少商穴疏通方法按摩：一手大拇指彎曲，以指甲尖垂直掐按。

每次左右手各1~3分鐘。

艾灸：艾條溫和灸，灸15~20分鐘。

每日1次。

氣功：每天持續練習「八段錦」。

疏通手陽明大腸經的關鍵 曲池穴疏通方法按摩：用一手輕握另一手肘下，彎曲大拇指，以指腹垂直掐按穴位。

每天早晚各1次，每次掐按1~3分鐘。

刮痧：面刮法、平面按揉法輕刮30次。

瑜伽：每天持續練習「拜月式」。

疏通足陽明胃經的關鍵 足三里穴疏通方法按摩：以中指指腹垂直施力按壓，每日早晚各按揉1次。

每次1~3分鐘。

拔罐：選擇適宜體位，用「閃火法」將罐吸附在穴位上，留罐15分鐘。

瑜伽：每天持續練習「弓式」。

疏通手少陰心經的關鍵 少府穴疏通方法按摩：以一手4指輕握另一手手背，彎曲大拇指，以指尖按壓穴位。

每日早晚，左右各揉（或掐）按3~5分鐘。

艾灸：艾條溫和灸，灸10~20分鐘。

每日1次。

瑜伽：每天持續練習「兔式」。

本書特色經絡聯繫人體中的臟器，使人體成為一個有機的整體。

經絡出現問題，人體就會生病。

本書詳細介紹人體14條經絡，針對每條經絡的特點，說明相應的疏通方法，包括按摩、拍打、拔罐、艾灸、刮痧、瑜伽、氣功、食療。

採用圖解形式，清楚展示每條經絡、每個穴位，還提供相應的取穴技巧，方便您疏通經絡。

「打通14經脈&特效穴位圖」彩頁 手太陰肺經&手陽明大腸經 足太陰脾經&足陽明胃經 手少陰心經&手太陽小腸經 足少陰腎經&足太陽膀胱經 足厥陰肝經&足少陽膽經 手厥陰心包經&手少陽三焦經 督脈&任脈

<<經絡穴位使用手冊>>

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>