

<<經絡穴位按對了除病痛>>

图书基本信息

书名：<<經絡穴位按對了除病痛>>

13位ISBN编号：9789866055911

10位ISBN编号：9866055914

出版时间：康鑑文化(人類智庫)

作者：蕭言生 著

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>

<<經絡穴位按對了除病痛>>

前言

作者序經絡養生，預防勝於治療在中醫理論中，人體經絡是一套具有強大自我調節能力的系統，臟腑藉由經絡緊密相連，相互影響。

所以，從古至今，中醫一直將經絡及穴位當作人體大藥來使用。

經絡通暢，疾病不上身中醫有句術語：「諸病於內，必形於外」。

意指只要觀察經絡有無異常反應，即可得知哪個臟腑器官出問題。

不僅如此，透過對經絡的按摩或刺激，還可達到養生祛病的目的。

可以說，經絡是「人體的生命之河」。

疏通它，就能告別疾病，常保健康；忽視它，可能會因此百病纏身，傷痛不斷。

故此《黃帝內經》才說：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」

身為中醫，接觸病患不少，也治癒許多急、頑症。

過程中，我發現疾病的產生，乃至日益加重，都是病患缺乏最根本的防治觀念。

對此，我盡己所能，向他們灌輸防重於治及人體自有大藥的養生祛病理念。

為此，我將多年來的習醫所得和實踐整理出書，在各出版社的協助下得以付梓。

讓我意外的是，這些書迅速引起讀者的關注，在社會上，刮起一陣經絡養生旋風，我本人也被譽為「經絡養生教母」，實在愧不敢當，事實上，在經絡穴位的領域中高手雲集，我只是拋磚引玉而已。

認識經絡，成為大眾養生保健指南中醫經絡學博大精深，即使傾我畢生之力，恐也難得窺究。

但為讓經絡真正成為一般人的養生保健指南，我認為有必要把自己對經絡養生學的認識，再詳細闡述一遍，以回報對我期望頗深的廣大讀者。

經絡養生，畢竟是一門十分玄妙的學問，若缺乏專業的指導，極易誤入歧途。

在使用經絡保健時，若操作有誤，不僅不能達到養生的目的，還很容易給身體帶來傷害，故此，對於經絡的認識和掌握，應是越多越好。

最後，我誠心的希望，本書能幫助您養生祛病，為自己贏得一個幸福安康的快樂生活。

<<經絡穴位按對了除病痛>>

內容概要

【附全彩標準經穴圖】打通奇經八脈、對症用穴為健康把關一次掌握經絡養生的全部祕密蕭醫師總結全身經絡穴位精華經絡養生，輕鬆掌握延年益壽的方法 按壓「心包經」包治百病？

為何「命門穴」可讓你青春永駐？

掐按「人中穴」就能救人一命？

「滑肉門穴」當關，肥肉無處可逃？

什麼是「8個1分鐘」健身法？

經常搓耳朵，便能延年益壽？

蕭言生醫師詳細揭祕：人體9大養生穴位?10個足底特效穴位祛除常見病49個治病穴位?女人變美18個美容穴位告別亞健康16個健身穴位?38種經絡養生技巧 祛病、養顏，從自己身體找尋大藥 每一條經絡都等於人體中的特效藥 不同的穴位對應、治療相異的疾病掌握經絡養生大法，找到人體自癒的方法，找到通往健康的康莊大道。

命要活得長，全靠經絡養；經絡所至，病症所治。

只要善用經絡穴位，養生祛病，省錢省力。

對症按摩經絡穴位 健身美容很簡單 12條養生正經：從頭到腳守護人體健康 8條妙用奇脈：統攝氣血，調和陰陽，見證祛病奇蹟 17個女性調經要穴：按摩改善體質，不需吃藥打針 15穴+2經脈：強化呼吸系統，遠離哮喘 7步護髮按摩法：按壓、敲打、拉撐，活絡頭皮、強固秀髮善用人體經絡，養生祛病不求人經絡是上天賜予人類最高級的自我修復系統，與人體五臟六腑密切相關，依症不同，刺激人體相應經絡，即可祛病、守護健康。

對症按摩穴位，疾病不上身本書揉合蕭醫師多年來行醫生涯經典病例，集理論與實踐為一體，好學、好看、好用，以淺白的文字說明如何對症取穴，以達速效緩解不適，得以根治久病。

<<經絡穴位按對了除病痛>>

作者簡介

蕭言生 著名中醫師 中醫經穴專家 自幼秉承家學，世傳中醫，為中國北京中醫藥大學碩士。
對人體經絡與穴位尤專研。

著有：《特效按摩1 神奇穴位使用手冊》、《特效按摩2 奇經八脈驚人功效》

<<經絡穴位按對了除病痛>>

書籍目錄

【作者序】養生祛病，預防勝於治療第一篇 正經奇經篇第1章 十二正經養生祛病1 三焦經：人體沉默的神醫【蕭醫師生活實例】三焦經隱含疾病密碼2 肺經：調理五臟六腑【蕭醫師生活實例】取嚏理肺，咳喘症狀速解3 心包經：「包」治百病【蕭醫師看診實例】刺激勞宮穴，解除半休克狀態【蕭醫師生活實例】按壓郄門穴，快速緩解心絞痛4 小腸經：反映心臟問題的鏡子【蕭醫師生活實例】調養小腸經，胸部不再憋悶5 大腸經：人體的無名英雄【蕭醫師生活實例】推推手指不便祕6 肝經：最值得呵護的經脈【蕭醫師看診實例】改善小腿氣血不足，要揉推陰包穴7 膽經：敲出精氣神【蕭醫師生活實例】按摩膽經，減緩關節疼痛8 胃經：生化氣血保健康【蕭醫師生活實例】經痛難忍，可按足三里9 腎經：健康最佳「補手」10 膀胱經：全天候貼身保鏢【蕭醫師看診實例】打通膀胱經，告別背痛11 脾經：體內的「定海神針」【蕭醫師看診實例】按摩陰陵泉和三陰交，清腸養胃12 心經：護心除煩效果卓越【蕭醫師習醫實例】面對陌生疾症，按經絡辨證下藥13 如何保養十二正經？

第2章 奇經八脈大顯神通1 任脈：掌管生殖妊養的人體大脈【蕭醫師生活實例】按壓膻中穴，急救氣喘病患2 督脈：統帥陽氣之脈的「大將軍」【蕭醫師生活實例】按壓至陽穴30秒，緩解心絞痛3 衝脈：十二經脈之海4 帶脈：呵護女性健康的愛心脈【蕭醫師看診實例】敲帶脈遠離便秘5 陰維脈：護腸胃、減疼痛的神奇之脈【蕭醫師生活實例】按壓陰維脈循行路線，胃痛不再6 陽維脈：通陽經、治感冒的特效脈7 陰蹻陽蹻，主一身之陰陽【蕭醫師看診實例】針刺陽蹻脈，治癒重度失眠

第二篇 對症調養篇第1章 人體常見疾病的經絡保健法1 糖尿病：按摩4穴，輕鬆防治【蕭醫師看診實例】經絡療法，根治糖尿病2 高血壓：找對穴位，降低血壓3 便秘：通便解祕靠按摩4 哮喘：自我按摩，治療頑疾5 五十肩：每天按3穴，緩解疼痛【蕭醫師看診實例】按摩解谿穴，五十肩一次而癒6 腰痛：委中+環跳，擺脫腰痛折磨【蕭醫師看診實例】按壓7穴，治療頑固性腰痛7 小兒百日咳：調理肝肺的有效經絡按摩法【蕭醫師看診實例】逆運八卦、推六腑+清胃 治癒百日咳8 小兒腹瀉：增強正氣以止瀉【蕭醫師看診實例】「艾灸法」治癒小兒長期腹瀉9 小兒厭食：調補脾經，增進食慾10 乳腺增生：經絡按摩守護乳房【蕭醫師看診實例】乳腺增生者，禁食蜂產品11 經痛：按對穴位，女性不再有「難言之痛」12 月經不調：多穴聯手，幫助調經

第2章 美容大藥就在女性身上1 祛痘：早晚按摩4穴，還你素淨容顏2 護髮：7步按摩法讓頭髮烏黑亮麗3 塑臀：擁有完美臀線的穴位按摩法4 瘦身：滑肉門穴使妳體態窈窕【蕭醫師看診實例】常按滑肉門穴，半年找回輕盈體態5 美膚：簡單按摩，肌膚吹彈可破6 豐胸：3大穴位讓胸部「挺」立7 祛斑：穴位按摩操，消除斑點8 抗老：三陰交助女性養眼抗老【蕭醫師生活實例】每天按揉三陰交，老太太一口氣爬上香山

第三篇 經絡養生篇第1章 日常生活的經絡養生法1 放鬆身體：保持經絡通暢第一要務2 溫暖手腳：使經絡生機勃勃3 耳部按摩：養生延年4 耳穴治病法：輕鬆按壓，防治疾病【蕭醫師生活實例】按揉耳朵到發熱，極佳保健方法5 腳部按摩：疏通經絡，通則不痛6 經絡導引法：活動肢體，刺激穴位7 312經絡鍛鍊法：防病養生效果佳8 拍打身體：隨處可做，強身益壽9 床上經絡功法：人人可練，實用有效

第2章 上班族日常經絡養生祕方1 保護手腕：簡單按摩防治滑鼠手2 健身運動：「8個1分鐘」輕鬆做3 情緒調節：中衝、少衝穴給你好心情【蕭醫師生活實例】兩個穴位消火去煩4 護眼去疲：讓眼睛回「神」的明目穴位操【蕭醫師看診實例】做「美顏明目穴位操」護眼5 提神醒腦：只要耍「手」段6 保護頸椎：勤做頸部保健操7 控制食慾：按壓耳部穴位

第四篇 穴位養生篇第1章 一對一教你找到特效穴位1 足三里：養生保健第一大穴2 然谷穴：常保胃口大開3 百會穴：治病又提神【蕭醫師看診實例】按摩百會穴，告別惱人頭痛4 合谷穴：一穴治多病【蕭醫師生活實例】按揉合谷穴，牙痛立消5 列缺穴：專治頭頸問題6 神闕穴：維繫生命的長壽穴【蕭醫師看診實例】壓臍治癒失眠及性功能障礙7 命門穴：留駐青春的不老穴8 人中穴：危急時刻的急救穴9 大杼穴：趕走頸椎僵硬不適10 關元穴：獲得「性福」的神奇穴位【蕭醫師看診實例】艾灸關元穴，男子重振雄風【蕭醫師說故事】常艾灸關元，精力充沛

第2章 足下隱藏健康密碼1 太谿穴：聚積元氣的人體長江【蕭醫師看診實例】單用太谿穴效果出奇佳【蕭醫師生活實例】按摩太谿穴，根除腰痛2 湧泉穴：補給生命的泉眼【蕭醫師說故事】每日熱摩湧泉穴，無懼瘴氣3 申脈穴：祛寒、增加耐性的貼心穴4 大敦穴：提振精神的奇妙保健穴【蕭醫師生活實例】揉搓大敦穴，治癒三叉神經痛5 丘墟穴：迅速恢復自信開朗6 太衝穴：媲美湧泉、足三里的養生大穴7 太白穴：人體健脾要穴8 足臨泣穴：按摩療效似小柴胡湯9 行間穴：對付肝病有一套【附錄一】十二經脈功效速查表【附錄二】奇經八脈穴位功效速查表【附錄三】常見病症治療

<<經絡穴位按對了除病痛>>

特效穴位速查表

<<經絡穴位按對了除病痛>>

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>