

<<保健智典>>

图书基本信息

书名：<<保健智典>>

13位ISBN编号：9789866055966

10位ISBN编号：9866055965

出版时间：康鑑文化出版社

作者：紀大元 著

页数：288

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>

## &lt;&lt;保健智典&gt;&gt;

## 內容概要

天天敲膽經 健康活天年 60種常見病經絡穴位自療法 拍打經絡和按摩，就可以減肥了？

很多婦科疾病，其實是「腎虧」？

幼兒常「捏脊」，幾乎不生病？

發怒時，按「膻俞穴」可消氣？

名家聯合推薦 北京最貴的中醫師 武國忠 北京中醫藥大學名教授 曲黎敏 中華醫藥學會名譽會長 吳階平 前台北市立聯合醫院中醫師 洪尚綱 健康促進股份有限公司總經理 吳世楠 隨書附贈「最新標準彩色經穴圖」 天天敲膽經 健康活天年 命要活得長，全靠經絡養 痛則不通，通則不痛 哪裡痛就按哪裡 便秘?減肥?瘦大腿?造血排毒 偏頭痛?掉髮禿頭?憂鬱症?夜醒問題 香港腳?骨質疏鬆?B型肝炎?脂肪肝 「敲膽經」由內調養身體 《黃帝內經》：「心為君主之官，凡十一臟取決於膽也。」

「膽經主收納「腎氣」（人體生命活力的原動力），輔助十二經絡的運行動力，其盛衰決定人的健康和壽命。

「敲膽經」可補充人體能量，確保臟腑吸收足夠養分，增加體內氣血量，從「裡」強化體質，提升自愈力，適時自行修復身體。

「氣血」是健康關鍵 「經絡」是運行氣血的路線通道，人體健康與否，取決於人體總氣血量的流量。

細菌或病毒入侵，並非是生病的絕對因素。

「敲膽經」是為了準備造血材料，膽汁分泌的品質好壞，影響營養吸收；膽經運作和臟腑功能緊密相關。

人為什麼會生病？

身體感到不適，未必是生病；沒有症狀，也不表示沒病。

所有病症，都是臟腑問題表現出在體表。

長期錯誤的生活習慣，消耗人體氣血，令經絡和臟腑缺乏足夠能量、運作失調，使身體發出警訊。

可透過指甲月牙大小、手掌和牙齦顏色的變化，來進行判斷。

身體的不適症狀，其實是人體氣血耗損和上升變化時的反應。

本書特色 敲膽經是老少咸宜的養生妙方 讓您不吃藥也能長壽！

敲經活絡?年輕10歲?遠離疾病 以簡單、省時、有效、安全為原則 在敲敲打打中，找到一套適合自己的保健方法 保健自療只要三招：敲膽經、早睡覺、壓心包經 維持氣血能量、經絡疏通、情緒穩定！

簡單易行?不花錢的養生療法 「敲膽經」自然療法，集二千年來的智慧精華，身體力行地「敲膽經」和按壓經絡，調節身體的先決條件，提升人體氣血量，用傳統醫學的角度，來解決現代人的健康問題。

針對各種常見和日常疾病，進行經絡按壓，配合正確生活習慣，通過提升人體氣血量和經絡的疏通，力求不依賴藥物，就能達到自我療癒、養生長壽的目標。

讓更多的人少吃藥或不吃藥，就能健康長壽。

## &lt;&lt;保健智典&gt;&gt;

## 書籍目錄

最新標準經穴部位圖【推薦序】痛則不通，通則不痛 武國忠【推薦序】拍拍打打敲膽經 手到病自除  
 洪尚綱【推薦序】天天敲膽經 健康活天年 吳階平【前言】向身體要健康—敲膽經、早睡覺、  
 壓心包經第一章 人體疾病與健康1 人為什麼會生病？  
 人體氣血虧損狀態下導致的疾病 人體氣血上升狀態下的疾病 受情緒干擾生成的疾病2 生氣致病的  
 判斷法3 人體的氣血流量與健康4 判斷氣血流量的基本方法5 判斷健康的4個簡易方法 望指甲  
 望牙齦 望手掌 數脈搏第二章 不花錢簡單養生3招1 敲膽經【經絡治療實例】敲膽經三個多月  
 後開始拉肚子？  
 2 早睡【經絡治療實例】晚睡晚起 健康拉警報【經絡治療實例】生活作息不正常 月經失調3 壓心包  
 經和心經第三章 經絡按摩與身體調理1 認識五臟六腑與經絡的關係【經絡治療實例】經絡指壓可去  
 除心包積水2 人體疾病診斷簡易方法3 四季養生調理4 幼兒健康按摩法第四章 發熱和臟腑疾病的發生  
 與調理1 發熱原因面面觀 由「風寒」引起 由「細菌感染」引起 由「肝熱」引起 由「  
 情緒波動」引起【經絡治療實例】生氣引起肝火上亢，造成低燒【經絡治療實例】壓按「太沖穴」、  
 「膈俞穴」，解抑鬱 自覺身熱2 與「肺」相關的疾病 乾咳無痰 哮喘（氣喘） 肺熱口乾  
 自汗 盜汗 手腳出汗3 與「大、小腸」相關的疾病 自我修護大腸的反應？  
 便秘 腹瀉4 與「心臟」相關的疾病 心臟病 早搏 心肌缺血 高血壓  
 高血脂5 與「脾」、「胃」相關的疾病 胃燒心 胃痛 足癬（香港腳）6 與「肝」、「膽」  
 相關的疾病 B型肝炎 肝癌 痔瘡 帕金森氏症 攝護腺炎 乳腺增生 膽  
 結石 膽囊切除後的調理 糖尿病7 與「腎」、「膀胱」相關的疾病 自我修護腎臟的反應？  
 腰痠 尿失禁 尿毒症【經絡治療實例】「氣血回升」為腎病治癒的關鍵 腎囊腫  
 腎陰虧虛的調養 陰道炎和子宮頸糜爛 輸卵管堵塞、卵巢囊腫、子宮囊腫和子宮肌瘤第  
 五章 臟腑氣血不足所導致的疾病1 體重變化 減肥2 頭部 頭痛 偏頭痛 頭暈 眩  
 暈3 頭髮類 禿頭 早白4 骨骼類 關節炎 骨質疏鬆 股骨壞死5 常見病類 貧血  
 鼻炎 憂鬱症 夜裡常醒 扁桃腺發炎 近視與遠視 內分泌問題【後  
 記】敲膽經 養生就是這麼簡單！  
 【附錄】常見病症治療和按壓經脈 / 穴位對照表足少陽膽經經絡圖足陽明胃經經絡圖足太陽膀胱經絡  
 圖足少陰腎經經絡圖足太陰脾經經絡圖足厥陰肝經經絡圖人體經絡圖五行對應關係表

<<保健智典>>

媒体关注与评论

名家聯合推薦 北京最貴的中醫師 武國忠 北京中醫藥大學名教授 曲黎敏 中華醫藥  
學會名譽會長 吳階平 前台北市立聯合醫院中醫師 洪尚綱 健康促進股份有限公司總經理  
吳世楠

编辑推荐

敲膽經是老少咸宜的養生妙方 讓您不吃藥也能長壽！

敲經活絡，年輕10歲，遠離疾病 以簡單、省時、有效、安全為原則 在敲敲打打中，找到一套適合自己的保健方法 保健自療只要三招：敲膽經、早睡覺、壓心包經 維持氣血能量、經絡疏通、情緒穩定！

簡單易行，不花錢的養生療法 「敲膽經」自然療法，集二千年來的智慧精華，身體力行地「敲膽經」和按壓經絡，調節身體的先決條件，提升人體氣血量，用傳統醫學的角度，來解決現代人的健康問題。

針對各種常見和日常疾病，進行經絡按壓，配合正確生活習慣，通過提升人體氣血量和經絡的疏通，力求不依賴藥物，就能達到自我療癒、養生長壽的目標。

讓更多的人少吃藥或不吃藥，就能健康長壽。

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>