

<<人体经络大全集>>

图书基本信息

书名：<<人体经络大全集>>

13位ISBN编号：9787222093423

10位ISBN编号：7222093427

出版时间：2012-7

出版时间：云南人民出版社

作者：李仲康

页数：459

字数：860000

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>

<<人体经络大全集>>

内容概要

经络是人体结构的组成部分，可以运行气血、营养脏腑组织、联络脏腑器官以沟通上下内外，感应传导信息以调节人体部分功能，使之协调平衡。

经络学说是传统中医基础理论的核心内容，是中医学的重要组成部分。

李仲康编著的《人体经络大全集》以中医经络养生学说为核心，从经络养生保健原理、基础手法入手，针对具体的健康问题进行了详细的解说，语言通俗易懂，内容实用丰富，教你通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的目的。

《人体经络大全集》系统介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病。

并介绍了各种常见常用的日常经络养生操，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的经络养生操；还讲解了经络松筋术、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。

使人们可以全面了解经络知识，学会运用经络养生。

<<人体经络大全集>>

书籍目录

第一篇 人体自有天然药库——走近经络

第一章 探索经络，打开气血运行通道

经络，生命气血的运输线

经络也是阴阳、五行的缩影

为何经络能够“决生死、处百病”

经络畅通了，健康也会变得顺畅

第二章 经络是人体的活地图——认识经络系统

经络总系统：经脉和络脉

十二正经：流动在身体中的河流

奇经八脉：人体中的湖泊

十二经别：江河中别行的水道

十二皮部：抵御外邪的森林

十二经筋：被河流滋养的土地

十五络脉：流在山谷中的溪水

俞穴：运输气血的中转站

特定穴：特殊职能的气血运行枢纽

经络的标本、根结、气街、四海

第三章 经脉时辰相对应，养经络一定要顺时而行

子午流注时辰经脉对应原则

子时：照顾好胆经是最好的进补

丑时：养肝经如同养护树木

寅时：娇生惯养的肺经可以这样养

卯时：只有大肠经通了肠道才通畅

辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻

巳时：脾经在尽责地进行食物大分解

午时：养心经，就是养护自己的生命

未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能

申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力

酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华

戌时：心包经快乐才能更好地护心强身

亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面休整

第四章 自愈有道，曙光在前——打通经络常用方法

推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除

艾灸法：炎炎焰火起膏肓，温通经络护腑脏

拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康

刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然

贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾

其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年

第二篇 百穴通经脉，护体胜本草——人体特效穴位养生方

第三篇 经络养生操：身体动一动，经络就疏通

第四篇 经络松筋法：筋脉一松，气血畅通

第五篇 312经络养生法：最简单的通经活络法

第六篇 经络对症养五脏，培护生命健康的根本

第七篇 经络对症养颜，让美丽从体内生长

第八篇 经络对症治病，不吃药的康复法

<<人体经络大全集>>

编辑推荐

经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。

李仲康编著的《人体经络大全集》用通俗易懂的语言系统介绍了经络的基本知识，经络养生的理论，让人们可以通过本书对经络养生有全面的认识，并学会将经络养生法运用于日常生活之中，

<<人体经络大全集>>

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>