

<<特效穴位及经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位及经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787506458498

10位ISBN编号：7506458497

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂医保健课题组 编著

页数：238

字数：280000

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>

## <<特效穴位及经络使用手册>>

### 内容概要

按特效穴位经络：中医认为，人体如果有异常，一定会反应在相应的经络上，更进一步反应在能量不顺的穴位上。

藉由按摩，可以调整气血运行、舒缓病痛，达到治疗的目的。

打造优质健康生活：不论是日常保健养生，还是缓解身体不适及病症，只需一双手，随时随地可根据书中介绍的手法，为自己以及家人进行最自然，最方便、最省钱地居家自疗法。

简单易懂的经络及穴位图谱，经络和穴位是我们的随身医疗队，穴位经络自我养生保健祛病操，人体6大特效穴位及2大经络特别推荐，滋养五脏的特效穴位及经络，四季养生特效穴位及经络，享受“性”福的特效穴位及经络，治疗常见慢性病的特效穴位和经络。

## <<特效穴位及经络使用手册>>

### 作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。  
毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、影视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作、为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人。为读者做跨媒体导游。  
愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

## <<特效穴位及经络使用手册>>

### 书籍目录

第一章 简单易懂的经络及穴位图谱 路线明晰的十四条经络 一、手太阴肺经 二、手阳明大肠经 三、足阳明胃经 四、足太阴脾经 五、手少阴心经 六、手太阳小肠经 七、足太阳膀胱经 八、足少阴肾经 九、手厥阴心包经 十、手少阳三焦经 十一、足少阳胆经 十二、足厥阴肝经 十三、任脉 十四、督脉 简单易懂的穴位定位法 前头、面、颈部穴位及其定位法 侧头、面、颈部穴位及其定位法 后头、颈部穴位及其定位法 胸、腹部穴位及其定位法 肩、背部穴位及其定位法 背腰部穴位及其定位法 上肢内侧穴位及其定位法 上肢外侧穴位及其定位法 下肢穴位及其定位法第二章 经络和穴位是我们的随身医疗队 经络是我们的随身医师 任督二脉是主任医师, 十二经脉是各科主治医师 络脉是随身的各级医护人员 冲脉、带脉、跷脉、维脉是各功能科室主任 十二皮部和经筋是接诊医师 特效穴位是我们随身携带的灵丹妙药 治大病的灵药——十二原穴 治急病的灵药——十六郄穴 .....第三章 穴位经络自我养生保健祛病操第四章 人体6大特效穴位及2大经络特别推荐第五章 滋养五脏的特效穴位及经络第六章 四季养生特效穴位及经络第七章 享受“性”福的特效穴位和经络第八章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络第九章 关注女性和儿童第十章 我们都有随身的美容美体师

## <<特效穴位及经络使用手册>>

### 章节摘录

我们从前面的穴位分布图上可以知道人体仅十四经脉上就分布着300多个穴位，此外还有众多的经外奇穴，需要把这么多的穴位都记住吗？不说记忆的难度，在知识开花的今天，要学习的东西太多了，精力应用在刀刃上，没必要都去记住，只要掌握一些特效穴位和穴位的作用规律就可以了。

这些特效穴位就是我们随身的经络医师开出的良方，拿到医师开出的良方，防治疾病就变得容易多了。

穴位处方通用定律“腧穴所在，主治所在”。

所有的穴位均可治疗其所在部位局部及邻近组织、器官的病症。

如睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位于眼旁，它们均可治疗眼病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，均可治疗胃病；迎香在鼻子旁可治鼻病。

另外，各穴均可在针灸治疗中产生泻散其所在部位邪气或淤滞的作用，并可使局部脉络之气得以调和，经气运行得以疏通，所以能显示出对其所在局部及邻近组织器官病痛的治疗作用。

## <<特效穴位及经络使用手册>>

### 编辑推荐

《特效穴位及经络使用手册》是由中国纺织出版社出版的。

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特...和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与您同行，前方的路一定会越来越精彩..... 活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里，完全图解安全有效的穴位按摩法，倾力打造全家人的健康生活。

简单易懂的经络及穴位图谱 经络和穴位是我们的随身医疗队 穴位经络自我养生保健祛病操 人体6大特效穴位及2大经络特别推荐 滋养五脏的特效穴位及经络 四季养生特效穴位及经络 享受“性”福的特效穴位及经络 治疗常见慢性病的特效穴位和经络 完全图解安全有双的穴位按摩法，倾力打造全家人的健康生活 活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里 感谢读者选择了 中国最具品质的生活图书 由国内顶级医护专家&专业资深的书业策划团队 静候每一个中国家庭的翻阅 温柔贴近你的生活 集千年国医智慧，为每一个中国女人量身订做 中国人世代相传的长命保健真经

<<特效穴位及经络使用手册>>

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>