<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

图书基本信息

书名:<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

13位ISBN编号:9787506480000

10位ISBN编号:750648000X

出版时间:2012-1

出版时间:中国纺织

作者:王东坡

页数:159

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

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

内容概要

经脉可以很神秘,有着几乎和中华文明一样悠久的历史,是中医"圣经"--《黄帝内经》中的基础构成元素。

经脉可以很复杂,循行纵横交错,影响错综复杂,每本晦涩的中医典籍上都有大篇幅的注解与阐述。

可是经脉又很重要,可以"决生死、处百病、调虚实",人体的健康问题几乎都和经脉穴位有关 。

所以我们针对普通人,去繁就简,图文结合,让每个人都能了解《黄帝内经》中十二条最主要经脉的循行、作用,以及任何人都可以上手学习、使用的简易疏通方法。 对经脉上的穴位也按照实用性与重要性分主次作了介绍。

敲敲打打,揉揉按按,在家轻松疏通十二条经脉。

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

作者简介

王东坡,北京中医药大学副教授,副主任医师,医学博 \pm ,北京中医药大学国医堂门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授,从事中医临床、教学、科研工作近30年。

拥有扎实的理论功底和丰富的实践经验。

先后发表学术论文30余篇,编著或参编学术专著及科普著作20余部,积极从事医学科普的传播工作, 在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

书籍目录

第一章 经络是人体的生命线

经脉可以决死生、祛百病、调虚实

身体是千亩良田, 经络是灌溉的沟渠

经络的三大功能

十二正经是人体的12条生命线

常用疏通经络的方法

经络保健离不开穴位按摩

寻找最安全有效的特效穴位

家庭常用穴位按摩手法

重要的穴位往往会有一个特殊的代称

第二章 疏养人体的12条生命线

手太阴肺经

尺泽穴:肺经水气汇聚之地 列缺穴:闪电劈开堵塞经络 经渠穴:气血流经的要道

太渊穴:储藏气血的天池

鱼际穴:心脏的守护使者

少商穴:像六脉神剑一样泄脏热

云门穴 / 中府穴 / 天府穴 / 孔最穴 / 侠白穴

手阳明大肠经

商阳穴:缓解咽喉炎症 二间穴:缓解咽喉炎症 三间穴:泄热止痛,利咽

合谷穴:止痛第一穴

阳溪穴:缓解面部各种炎症

煸历穴:消除热症,带给你好情绪 曲池穴:全面缓解各种炎症和疼痛 温溜穴/下廉穴/上廉穴/手三里穴

肘髎穴/手五里穴/臂臑穴/肩髃穴/巨骨穴

扶突穴 / 天鼎穴 / 口禾髎穴 / 迎香穴

足阳明胃经

颊车穴:缓解口腔炎症,减轻牙痛

足三里穴:养生保健第一穴 丰隆穴:健脾化痰,和胃降逆

解溪穴:舒筋活络,清胃化痰,镇惊安神

冲阳穴:缓解下肢风湿性关节炎

陷谷穴:除肠胃热病 内庭穴:除肠炎,消胃火 历兑穴:消除口唇火气

承泣穴/四白穴/巨髎穴/地仓穴/大迎穴/下关穴/头维穴

人迎穴/水突穴/气舍穴/缺盆穴/气户穴/库房穴 屋翳穴/膺窗穴/乳中穴/乳根穴/不容穴/承满穴 梁门穴/关门穴/太乙穴/滑肉门穴/天枢穴/外陵穴 大巨穴/水道穴/归来穴/气冲穴/髀关穴/伏兔穴 阴市穴/梁丘穴/犊鼻穴/条口穴/上巨虚穴/下巨虚穴

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

足太阴脾经

隐白穴:消炎止内血 太白穴:消除肠胃不适 大都穴:强健你的消化系统 公孙穴:缓解胸腹疼痛 商丘穴:消除多年老便秘 三阴交穴:老年人日常保健

阴陵泉穴:排尿通畅,解除尿路问题

大包穴:统络阴阳诸经

漏谷穴/地机穴/血海穴/箕门穴/冲门穴/府舍穴/腹结穴

大横穴/腹哀穴/食窦穴/天溪穴/胸乡穴/周荣穴

手少阴心经

少海穴:理气通络,益心安神 灵道穴:医治心痛的"新药" 通里穴:缓解、平稳情绪

神门穴:提高抵抗力

少府穴:清心泻热,平定情绪

少冲穴:缓解头部不适 极泉穴/青灵穴/阴郄穴

..... 附录

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

编辑推荐

结合《黄帝内经》的相关内容,向读者介绍经络穴位的重要作用,详细介绍了十二正经的循行走向、主要功效、包含穴位及敲打按摩等疏通经脉的方法。

同时对经脉上一些常见的、重要的、安全的特效穴位进行介绍,包括日常保健的手法和一些常见 病的按摩手法。

另外,根据《黄帝内经》的说法,我们还将四季养生、二十四节气养生、十二时辰养生与经脉养 生结合在一起,使读者对于经脉养生有了更深刻的理解。

<<黄帝内经十二经脉养生按摩图典>>

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