

<<经络敲打治百病大全集>>

图书基本信息

书名：<<经络敲打治百病大全集>>

13位ISBN编号：9787535641342

10位ISBN编号：7535641342

出版时间：2011-1

出版时间：申浩 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：申浩

页数：385

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>

<<经络敲打治百病大全集>>

内容概要

《经络敲打治百病大全集》详细介绍了与人体健康息息相关的十四条重要经络以及能够调控经络的特效穴位；同时还从防病祛病、调节亚健康、美容美体、养生保健等方面介绍了一些简单实用的经络敲打法，让您仅用两手双拳就能轻松地维护自身健康。

经络敲打，就是用手的不同部位或各种工具，对人体的经络及穴位或病变部位进行有规律的击打，以达到疏通经络、活血祛病的目的。

事实证明，这些方法的祛病健身功效，甚至比药物和补品还要好。

<<经络敲打治百病大全集>>

书籍目录

第一章 千百良方不如经络通畅经络真的能治病吗？

通则不病，病则不通被现代科学验证的经络千方百剂难敌两手双拳健康自测：自测经络是否通畅第二章 敲打经络的热身课敲打经络的热身课敲打的主要对象——经络和穴位经络的组成疏通经络的“机关”——穴位简易取穴法-学就会的经络敲打法最有用的敲打手法别惊慌，这是敲打后的常见情况敲打要因人而异，因症而行第三章 有什么病就敲什么经手太阴肺经：管理人体的宰相起于中焦，出于大指之端敲肺经可治疗的病敲肺经的最佳时段敲“中府”——肺脏有病早知道敲“尺泽”——补肾、降压敲“鱼际”——打开孩子胃口之门手阳明大肠经：人体的“清道夫”起于食指之端，终于鼻孔两侧敲大肠经可治疗的病敲大肠经的最佳时段敲“合谷”——快速止痛，急救昏厥敲“曲池”——调节血压，祛除痘痘敲“迎香”——治鼻炎，改善气色足阳明胃经：人的后天之本起于鼻，出足大趾之端敲胃经可以治疗的病敲胃经的最佳时段敲“承泣”——防治眼袋松弛敲“人迎”——治疗高血压，增强肺功能敲“足三里”——治胃疾，缓解阑尾炎症足太阴脾经：运化气血的枢机起于足大趾之端，达舌下敲脾经可治疗的病敲脾经的最佳时段敲“太白”——调节血糖，治疗湿疹敲“三阴交”——调理妇科病、糖尿病敲“血海”——治疗月经病和不孕症手少阴心经：决生死的君王起于心脏，出于小指之端敲心经可治疗的病敲心经的最佳时段敲“极泉”——防治心血管疾病敲“神门”——治冠心病、心绞痛敲“通里”——缓解紧张情绪手太阳小肠经：心脏功能的传达者起于小指之端，入耳中敲小肠经可治疗的病敲小肠经的最佳时段敲“后溪”——缓解颈肩不适，治疗腰椎病敲“少泽”——产后不缺乳，健康丰胸敲“养老”——预防衰老，控制糖尿病并发症足太阳膀胱经：最重要的排毒通道起于目内眦，达足小趾外侧敲膀胱经可治疗的病敲膀胱经的最佳时段敲“睛明”——消除视疲劳，快速止顽固性打嗝敲“天柱”——治疗头痛，解乏又明目敲“委中”——缓解腰背疼痛，治疗“尿潴留”足少阴肾经：人的先天之本起于足小趾之下，达舌根敲肾经可治疗的病敲肾经的最佳时段敲“涌泉”——利尿、镇痛，强健体质敲“然谷”——促进消化，有效降压敲“太溪”——治疗肾炎，调养受伤大脑手厥阴心包经：心脏的贴身护卫起于心包络，出于中指之端敲心包经可治疗的病敲心包经的最佳时段敲“内关”——古来治心脏疾病的良方敲“大陵”——解决口臭、“鼠标手”问题敲“劳宫”——快速除疲劳手少阳三焦经：人体健康总指挥起于无名指末端，至眼周敲三焦经可治疗的病敲三焦经的最佳时段敲“阳池”——克服女性手足常年冰冷敲“翳风”——防治中风、感冒等“风疾”敲“耳门”——治疗耳聋、耳鸣等耳部疾病足少阳胆经：人体的消化总管起于外眼角，至足小趾和足次趾之间敲胆经可治疗的病敲胆经的最佳时段敲“悬钟”——补髓壮骨、治疗贫血敲“环跳”——缓解坐骨神经痛敲“阳陵泉”——降低慢性胆囊炎复发机率足厥阴肝经：化毒制怒的将军起于足大趾背部，上达头顶敲肝经可治疗的病敲肝经的最佳时段……第四章 百病不求人第五章 亚健康，一敲了之第六章 敲出丽颜，敲来曼妙身材附录对症条理药膳

<<经络敲打治百病大全集>>

章节摘录

版权页：插图：足阳明胃经，简称胃经，是体现和调节胃功能的经脉。

《黄帝内经》有云：“胃者，仓廩之官，五味出焉。”

所谓“仓廩之官”，就是“粮仓”的管理者，说明胃是负责消化吸收食物的重要脏器。

人进食的水谷先到达胃。

胃将它们分解成精微之物，吸收精微中的营养，将其转化成气血、津液，再分配给各个组织器官和脏腑，即“五味出焉”。

也就是说，胃是人体能量的总调配师，五脏六腑的营养都来自于胃。

胃脏正常运转，人正常的生命活动才得以维持，因此人们称其为“后天之本”。

可见，我们需要调理好胃经，这样不但能直接切断各种胃病的发展通路，还能使人体气血充盛，精力无穷。

倘若胃经出现淤堵，则会直接影响胃功能。

如果胃失和降，导致饮食滞留于胃，人就会出现胃脘胀痛、无食欲等症状；如果胃气上逆，人还会出现恶心、呕吐、呃逆等症状；而胃功能受损，还会使其他脏器因失养而出现功能障碍，进而导致人体很容易被疾病“打败”。

此外，胃经是胃脏气血传达的主要通道，通达颜面，面部的供血主要是由胃经控制的。

因此面部皮肤的干枯、松弛等与胃经气血亏虚、供血不足密切相关。

因此对于女性来说，常敲胃经还是美容的好方法。

<<经络敲打治百病大全集>>

编辑推荐

《经络敲打治百病大全集》：健康生活书系

<<经络敲打治百病大全集>>

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>