

<<懒人经穴实用手册>>

图书基本信息

书名：<<懒人经穴实用手册>>

13位ISBN编号：9787538164664

10位ISBN编号：7538164669

出版时间：2010-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄海涛

页数：255

字数：220000

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>

<<懒人经穴实用手册>>

内容概要

全书主要介绍经络穴位基础知识，经络、穴位与人体脏腑及气血运行的关系，通俗易懂的取穴方法，简单且容易掌握的经穴保养方法，适合经穴保养的时间、场合、次数，以及取得的功效。

以图配文的形式，重点介绍工作中、上下班途中、休闲时、晚上睡觉前、晨练时即可进行的简单有效的经络保养方法。

<<懒人经穴实用手册>>

书籍目录

第一章 化繁为简谈经络

懒人保健有懒方

懒人想不生病，通经络是王道

健康懒人的“五”学说

气血打造漂亮懒人

4种简便方法教您轻松找穴位

经络按摩也要适时“偷懒”

第二章 轻松认识十二经脉

活跃的人体十二经脉

手太阴肺经——呼吸系统“晴雨表”

手阳明大肠经——肠道健康的卫士

足阳明胃经——人体能量来源之本

足太阴脾经——脾胃之疾无所不疗

手少阴心经——通心怡神的黄金之钥

手太阳小肠经——头面部的保健医生

足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道

足少阴肾经——强肾健体的关键系统

手厥阴心包经——心胸部的急救医生

手少阳三焦经——健康身体的辅导员

足少阳胆经——迅速行动的后勤保障

足厥阴肝经——肝脏部的CEO

第三章 10分钟知“奇经八脉”

话说奇经八脉

督脉—阳脉之海

任脉—阴脉之海

冲脉—十二经之海

带脉—健康的安全带

阴维脉—轻松告别抑郁症

阳维脉—伤寒杂病终结者

阴跷脉—拒绝人体的冬眠

阳跷脉—交通一身阴阳

第四章 懒人必知的60个奇效保健穴

穴位按摩帮您轻松除百病

足三里—第一延年益寿穴

手三里—上肢运动的活力源泉

肩井—缓解肩背酸痛

曲池—让人心情安逸

合谷—治面口疾病的全能穴

内关—心脏的随身保健医生

涌泉—人体第二长寿穴

鱼际—解表宣肺调肠胃

列缺—补肺肾之虚

太白—健脾补脾要穴

睛明—解除视觉疲劳

攒竹—眼睛的守护神

<<懒人经穴实用手册>>

翳明—恢复视力的奇穴
四白—祛风明目，美白养颜
百会—低血压患者的福音
风池—风之病皆收
安眠—睡眠质量的保障
三阴交—妇科病的万灵丹
百虫窝—皮肤病的克星
迎香—让鼻子畅通无阻
少泽—疏通热症妙穴
听宫—治耳疾要穴
落枕—落枕的专属穴
太冲—人体的“菊花茶”
太溪—汇聚阳气保平安
关元—第一性保健大穴
气海—人体性命之祖
神阙—人体的命门
中脘—脾胃之疾，无所不疗
膻中—人气之会，宽胸理气
印堂—旦夕祸福有根据
大敦—缓解焦躁情绪
云门—排除体内浊气的窗口
肩髃—预防五十肩的良穴
天枢—人体营养中转站
梁丘—缓解急性疼痛症
丰隆—减肥不反弹
内庭—人体牛黄解毒丸
公孙—胸腹疾病的总管
阴陵泉—排湿大穴
大横—润通肠道好手
极泉—轻松消除胃胀
养老—晚年生活更安逸
膏肓—抗击虚劳有一套
天池—无负担丰胸
翳风—神奇的耳朵洁净器
丝竹空—美容养颜当仁不让
下关—跟牙痛说再见
神庭—安神醒脑不眩晕
神门—治疗心慌失眠的名穴
承山—小腿抽筋急救
阳池—囤积和传输热能
昆仑—从头到脚消疼痛
照海—消除疲劳和妇科炎症
复溜—瘀血炎症无处逃
后溪—带您远离亚健康
委中—腰背腿脚活络油
人中—中风昏迷急救站
少商—鼻咽道路指挥手

<<懒人经穴实用手册>>

期门—肝脏的卫士

第五章 懒人经络养生简易妙招

健康身体从日常生活开始

十指叩头可健脑

按揉前额可益智

面部干浴可养颜

抹双柳可缓眉目疼痛

熨双眼可明目

运转眼球可除眼疲劳

按摩耳郭益处多

揉捏耳垂治头痛

木夹夹耳可减肥

鸣天鼓提神醒脑

夹无名指治痛经

揉捏鼻翼祛风寒

抵腭搅舌防老年痴呆

抹桥弓宁心安神

摩擦项后颈不僵

颈肩伸缩重塑活力

屈伸转颈不做木头人

摩腰脊告别白领职业病

脚尖登楼梯平血压

叉腰屈伸治腰肌劳损

抚摩心前区强健心脏

指抹肋间隙宣肺理气

按摩神阙温阳益气

按摩小腹燃烧脂肪

缩肛可减肥健美

分指梳发大补脑

摩擦背腰强肾健体

飞燕点水练腰肌

捏拿肘臂治鼠标手

髌部保健舞姿更优美

鱼际擦膝保健膝关节

浴中擦背治肩患

撞背升起体内的朝阳

金鱼游泳减脊压

甩手操助长寿

揉第2掌骨健全身

抱膝滚腰防劳损

叩指端醒脑开窍

咀嚼抗衰防老

毛刷刷臂止咳化痰

第六章 每天5分钟经络养生——八段锦

历史悠久的八段锦

八段锦的运动要点

两手托天理三焦

<<懒人经穴实用手册>>

左右开弓似射雕
调理脾胃臂单举
五劳七伤向后瞧
摇头摆尾去心火
两手攀足固腰肾
攢拳怒目增气力
背后七颠诸病消

<<懒人经穴实用手册>>

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>