

图书基本信息

书名：<<图解人体经络穴位养生大全（3卷）>>

13位ISBN编号：9787546331027

10位ISBN编号：7546331021

出版时间：2010-6

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：《图解生活》编委会 编

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>

## 前言

人体内有一套运转、修复系统，它无时无刻不在护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待阵地与疾病展开厮杀。

这套修复系统就是我们身体里的经络。

敲敲经络，保健无忧，经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。

身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。

当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

打通经络，百病不愁 经络畅通是保证我们身体健康的重要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

经络是我们身体内部气血的大通道，它为全身的各个脏腑器官输送气血，并且协调着它们的正常工作，一旦发生堵塞，身体就会出现这样那样的不适症状。

所以说，人之所以会生病，最根本的原因就在于身体里的经络运行不畅，就像道路上发生了堵车现象，疾病自然也就找上门来了。

## 内容概要

《图解人体经络穴位养生大全（彩图版）（套装共3卷）》讲述了人体内有一套运转、修复系统，它无时无刻不在护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待阵地与疾病展开厮杀。

这套修复系统就是我们身体里的经络。敲敲经络，保健无忧，经络是我们身体里的灵丹妙药，是一分钱不用花，一学就会、一用就灵的健康养生大法。

身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实这就是无意识地敲经络，从而让自己的肌肉与神经放松下来。

当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

书籍目录

Part 1 经络养生唤醒你的身体自愈力疏通经络开发人体大药库轻松穴位按摩祛病又长寿神奇足底按摩协调脏腑功能Part 2 认识人体十四经脉把握身体健康要穴手太阴肺经手阳明大肠经足阳明胃经足太阴脾经手少阴心经手太阳小肠经足太阳膀胱经足少阴肾经手厥阴心包经手少阳三焦经足少阳胆经足厥阴肝经督脉任脉Part 3 舒筋活血经络按摩去除关节肌肉疼痛颈椎病肩周炎风湿痛手臂痛腕关节扭伤腰背痛腰肌劳损急性腰扭伤膝关节痛小腿肚抽筋踝关节扭伤跟腱炎足跟痛防病治病Part 4 常见病症最佳经络调理方案感冒失眠慢性腹泻腹痛腹胀便秘痔疮恶心、呕吐咳嗽慢性支气管炎哮喘心悸呃逆高血压低血压糖尿病眩晕胃痛偏头痛喉咙痛盗汗贫血甲状腺功能亢进症肥胖症中风后遗症困倦易疲劳食欲减退宿醉、晕车慢性肾炎慢性肝炎肾虚早衰神经衰弱脑供血不足面肌痉挛三叉神经痛肋间神经痛近视眼睛疲劳视神经萎缩耳鸣耳痛牙痛过敏性鼻炎Part 5 养颜美体女人保持青春的经络美容法眼袋青春痘皮肤粗糙健美肩部脸部细纹额头纹、眼角纹丰胸Part 6 益智保健经络为宝宝的健康成长护航健脑益智强身健体养肝明目增强免疫力强健脾胃小儿厌食小儿尿床(遗尿)小儿腹泻小儿发烧小儿夜啼小儿肥胖Part 7 消除隐疾夫妻间的经络祛病良方月经不调痛经经前紧张综合征慢性盆腔炎不孕症产后腰腹痛产后缺乳乳腺增生急性乳腺炎白带异常害喜更年期综合征遗精阳痿、早泄慢性前列腺炎阳强性欲亢进性冷淡不育症房劳过度身体虚弱尿频

编辑推荐

14条经脉，720个穴位，62个足底反射区，全方位激发人体自身的防御系统。  
90种常见疾病手到病除，穴位指示一看就懂，全家老少都能使用。  
超值附赠，全彩标准人体经络挂图。

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>