

<<人体经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787546333946

10位ISBN编号：7546333946

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

<<人体经络使用手册>>

内容概要

人体中的经络联系了人体中脏器与脏器，使人体成为一个有机的整体。

经络出现问题人体就会生病。

这本《人体经络使用手册》就人体14条经络进行介绍，正对每条经脉的特点给出相应的疏通方法，这些方法包括：按摩、拍打、拔罐、艾灸、刮痧、瑜伽、气功、食疗。

本书采用图解形式，不仅将每个经络穴位展示出来，还提供相应的取穴技巧，方便读者疏通经脉。

<<人体经络使用手册>>

书籍目录

【序言】疏通经络身体好 阅读导航 第一章 疏通经络，治病养生自己做001 经络不通，百病全生002 打通经络就能治病养生003 找准穴位，再通经络004 十四经脉气血的流注方向 005 自我检测：经络是否通畅——按穴位测虚实 006 自我检测：经络是否通畅——冷体质检测表 第二章 快速打通经络的八种方法007 按摩通经活络效果好 008 四种常用的穴位按摩手法009 刮痧疏散瘀积活气血010 常用的八种刮痧法011 刮痧的注意事项012 拍打经络能通气013 拔罐刺激穴位除瘀滞014 拔罐的多种吸拔方式015 四种常用的拔罐方法016 艾灸行气活血促循环017 丰富多样的艾灸疗法018 气功导引气血调免疫019 瑜伽平衡经络气顺畅 020 瑜伽经络十二式021 饮食配合助调养 第三章 止咳化痰药022 手太阴肺经——肺系健康的掌控者中府穴——肃降肺气之养生大穴尺泽穴——清肺补肾之养生大穴孔最穴——调理肺气之养生大穴太渊穴——止咳化痰之养生大穴鱼际穴——解表宣肺之养生大穴少商穴——清肺止痛之养生大穴023 手阳明大肠经——肠道和皮肤健康的指示灯商阳穴——退热止痛之养生大穴三间穴——泄热通气之养生大穴合谷穴——行气活血之养生大穴阳溪穴——通经清瘀之养生大穴下廉穴——调理肠胃之养生大穴曲池穴——清热利肠之养生大穴肩穴——舒筋通络之养生大穴迎香穴——通窍活络之养生大穴024 足阳明胃经——庇护消化系统功能承泣穴——通络明目之养生大穴四白穴——明目养颜之养生大穴人迎穴——降压平喘之养生大穴滑肉门穴——润脾胃之养生大穴028 足太阳膀胱经——负责调解膀胱功能睛明穴——明目通窍之养生大穴眉冲穴——宁神通窍之养生大穴承光穴——清热通窍之养生大穴通天穴——通窍止痛之养生大穴天柱穴——通络明目之养生大穴风门穴——通利肺气之养生大穴会阳穴——温阳益气之养生大穴承扶穴——润肠活络之养生大穴昆仑穴——散热化气之养生大穴至阴穴——清火通窍之养生大穴029 足少阴肾经——影响人体老化速度涌泉穴——益肾清热之养生大穴太溪穴——补肾益气之养生大穴复溜穴——补肾益气之养生大穴筑宾穴——清热泻火之养生大穴横骨穴——清热润燥之养生大穴气穴——补益冲任之养生大穴盲俞穴——散热止痛之养生大穴神封穴——降浊升清之养生大穴030 手厥阴心包经——保持心血功能的平衡曲泽穴——清热除烦之养生大穴内关穴——宁神止痛之养生大穴大陵穴——清心合胃之养生大穴劳宫穴——镇静安神之养生大穴031 手少阳三焦经——防卫全身，保护内脏关冲穴——泄热开窍之养生大穴液门穴——泻火清热之养生大穴中渚穴——传递气血之养生大穴阳池穴——生发风气之养生大穴支沟穴——通利三焦之养生大穴天井穴——清热凉血之养生大穴颊息穴——通窍聪耳之养生大穴角孙穴——降浊明目之养生大穴耳门穴——聪耳降浊之养生大穴丝竹空穴——明目宁神之养生大穴032 足少阳胆经——肝胆通畅，代谢良好瞳子髎穴——活血明目之养生大穴风池穴——醒脑止痛之养生大穴肩井穴——通经行气之养生大穴环跳穴——通络止痛之养生大穴风市穴——疏筋祛湿之养生大穴阳陵泉穴——疏泄肝胆之养生大穴阳辅穴——清泻胆火之养生大穴足临泣穴——运化气血之养生大穴033 足厥阴肝经——调节肝及血液循环的高手大敦穴——疏肝理血之养生大穴太冲穴——平肝通络之养生大穴曲泉穴——清利湿热之养生大穴阴廉穴——通利下焦之养生大穴章门穴——利肝健脾之养生大穴期门穴——疏肝理气之养生大穴 034 督脉——整合各个阳经的阳脉之海长强穴——调理肠腑之养生大穴命门穴——调补肾气之养生大穴身柱穴——补气护肺之养生大穴大椎穴——益气通阳之养生大穴风府穴——疏风理气之养生大穴强间穴——升阳益气之养生大穴百会穴——平肝宁神之养生大穴前顶穴——补益肺气之养生大穴神庭穴——宁神醒脑之养生大穴水沟穴——清热宁神之养生大穴 035 任脉——统合各个阴经的阴脉之海会阴穴——益阴壮阳之养生大穴中极穴——化气行水之养生大穴关元穴——益气补肾之养生大穴神阙穴——健运脾胃之养生大穴上脘穴——和胃行气之养生大穴膻中穴——宽胸理气之养生大穴 第三章 疏通经络巧治多种小病痛036 感冒 037 疲劳 038 中暑 039 肥胖 040 寒证041 浮肿 042 失眠043 头痛 044 肩膀酸痛045 目眩 046 腰痛 047 心悸 048 胃痛

<<人体经络使用手册>>

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>