

<<穴位会说话>>

图书基本信息

书名：<<穴位会说话>>

13位ISBN编号：9787122087041

10位ISBN编号：7122087042

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业

作者：王宇

页数：240

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>

<<穴位会说话>>

前言

现代都市人工作紧张压力大，失眠、腰痛、颈椎病等疾患日益增多，威胁着人们的身心健康。如何消除这些病症？

不妨从最基本的穴位开始。

本书是一本经穴按摩经典图文之作，将中医的精髓以最通俗的形式展示给广大读者，让其服务于我们的身体健康和日常生活。

您不用担心按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着我们的步骤一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下，爱意会在彼此相对的目光中缓缓升起。还犹豫什么？

请阅读本书吧！

它将用最生动的语言为您揭开经穴的养生之谜！

人们的生活节奏越来越快，健康状况却越来越差。

如今的健康养生书就像房价一样，忽如一夜春风来，难免有很多泡沫？

随着年龄的增长，很多人都开始注重健康了，也陆续看了不少这方面的书籍，对经络和穴位有了很多了解，但一直不敢确定在哪儿，看多了，似乎有点云里雾里的感觉，不知听谁的。

这是人们在日常生活中经常遇到的问题，有些人只知道穴位就是那一个点而已，却不知道，在那个点背后还隐藏了怎样的故事，寄予了怎样的情怀…… 我们都知道，一个人的名字对别人而言只是一个代号，但对另一些人而言，却可能是一生的希望，一世的眷恋，一段无法忘怀的故事。

穴名亦是如此，不懂的人仅将其看作一个普通的点，却不知道，在这背后隐藏了多少健康问题。

“名不正则言不顺，言不顺则事不行。

”中国字，凡字皆有深意。

不要小看这小小的穴名，它看似平常，却是历代医家上察天文、下观地理、中通人事。

远取诸物、近取诸身，经过千万次的比较方才取得的。

如果你熟悉了这些穴位背后的故事，就会发现，穴位不仅仅是一个空洞无义的黑点，而是一个有血有肉、有情有义的救命郎中，只要你花点时间，走近它，了解它，会发现，每一个穴位都是跟我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣。

《穴位会说话：穴位保健全图解》一书就是为每一位都市人量身定做的按摩方案，让您快快乐乐地过好每一天，有更多的时间去追逐人生的梦想，尽享成功的欢乐。

女人应该牢记的美容穴：还你苗条小蛮腰的瘦腰穴、去除鱼尾纹的特效穴、消除麦粒肿的美颜大穴、让你拥有黑亮头发的“防秃穴”、丰满人士最喜欢的减肥穴…… 我们应该牢记的救命穴：用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴、癫痫发作时候的紧急救治穴、清除内热的退烧穴、三阴交穴，治疗胃痉挛的急性止痛穴……

我们应该牢记的祛病穴：治疗黄疸肝炎的褪黄穴、治疗骨关节疾病的独门穴、治疗慢性支气管炎的消炎穴、消除胆囊炎的“壮胆”大穴、简易手部穴位体操就能降血压……

我们应该牢记最适合上班族的养生穴：把痛经问题解决掉的“痛快穴”、让痔疮远离你的平痔穴、治疗忧郁失眠的养心穴、降低血脂的祛痰穴、专治后脑勺头痛的祛风大穴…… 我们应该牢记能带来好运气的养命穴：人体上也有戒烟穴、帮你开心窍的智慧穴、让心情愉快的“开心穴”、缓解心慌胸闷的“宽心穴”……

拿起本书，你就可以自己判断疾病的技巧，轻松快速自我诊断，为您节省一大笔医疗费；拿起本书，你就可以从根子上找到生病的源泉，彻底解除疾病缠身的痛苦；拿起本书，祝愿您和您的家人健康无忧，平平安安活到老年！

书中不当之处，还请读者批评指正。

另外，本书并不能替代专业医师的诊断治疗，所以，千万不要形成“久病成医”的惯性思维，必要时一定要去正规医院就诊。

<<穴位会说话>>

内容概要

现代都市人工作紧张压力大，失眠、腰痛、颈椎病等疾患日益增多，威胁着人们的身心健康。如何消除这些病症？

不妨从最基本的穴位开始。

本书是一本经穴按摩经典图文之作，将中医的精髓以最通俗的形式展示给广大读者，让其服务于我们的身体健康和日常生活。

您不用担心按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着我们的步骤一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下，爱意会在彼此相对的目光中缓缓升起。还犹豫什么？

请阅读本书吧！

它将用最生动的语言为您揭开经穴的养生之谜！

<<穴位会说话>>

书籍目录

第一章 你的经络会说话 1. 经络畅通, 才能百病不生 2. 找准穴位, 让按摩事半功倍 3. 按摩并非人人适用 4. 按摩前必须要做的功课 5. 按摩穴位常用手法

第二章 掌握身体经脉之要 1. 百病由心生 2. 经络是人体的活地图 3. 经络是阴阳五行的缩影 4. 利用经络来养生 5. 三焦经——坚决捍卫人体安全 6. 膀胱经——运行宝贵体液的“水官” 7. 脾经——妇科病的首选 8. 胃经——人的后天之本 9. 肺经——肺脏健康的晴雨表 10. 大肠经——肺和大肠的保护神 11. 督脉

第三章 长寿者的面纹体貌 1. 十二官不相失者寿 2. 头部与长寿 3. 眉、耳与长寿 4. 口、鼻与长寿 5. 面部皱纹与健康 6. 四肢与长寿 7. 胸背与长寿 8. 颈项与长寿 9. 腰部与长寿 10. 腹部与长寿

第四章 从手形看体质和疾病 1. 了解自身体质最简单的方法就是观察手 2. 健康的手和生病的手 3. 手脚利索者小心肺病 4. 手小而红者要注意心脑血管病 5. 手扁平者易得关节疾患 6. 手纤细者易患抑郁症 7. 手小而圆润者不易生病 8. 手穴可以为疾病预警

第五章 轻松摆脱小病痛的手法 1. 落枕 2. 颈椎病 3. 腰肌劳损 4. 类风湿性关节炎 5. 急性腰扭伤 6. 坐骨神痛 7. 肩周炎

第六章 藏在脚底的养生秘密 1. 脚是人体的第二心脏 2. 走鹅卵石路, 刺激脚部穴位 3. 足部的各种反射区 4. 足部反射区按摩法 5. 热水泡脚, 胜似补药

第七章 疏通经络, 远离常见疾病 1. 丛集性头痛 2. 消化不良 3. 支气管哮喘 4. 痛风 5. 便秘 6. 感冒 7. 耳鸣、耳聋 8. 腹泻 9. 胃下垂 10. 胃脘痛 11. 慢性支气管炎 12. 高血压病 13. 视疲劳 14. 失眠 15. 鼻炎 16. 糖尿病 17. 神?衰弱 18. 痔疮 19. 乳房胀痛 20. 更年期综合征 21. 虚冷症 22. 痛经

第八章 每天十分钟 保健也轻松 1. 缓解抑郁烦闷的方法 2. 对抗焦虑易躁的方法 3. 沐浴放松按摩法 4. 日常减压放松的方法 5. 消除困倦的方法 6. 增强体力和精力的方法 7. 排除肾脏毒素 8. 排除肠道毒素 9. 排除肝脏毒素 10. 排除淋巴毒素

第九章 给女人最美丽的呵护 1. 活肤是美肌第一步 2. 美发也可以用按摩 3. 脸部肌肤的“有氧运动” 4. 诱人的美唇 5. 祛斑、美白 6. 去皱抗衰 7. 丰胸塑胸 8. 腰部塑形 9. 平腹减脂 10. 翘臀消脂 11. 瘦腿纤肌

<<穴位会说话>>

章节摘录

中医的针灸疗法和推拿按摩能很好地缓解这些病症，通过针刺或按摩使经络通畅，气血得以运行。气血通畅后，四肢九窍、皮肤肌肉、五脏六腑的功能就得以正常发挥，如此则正气存内，邪不可干，人体经络畅通，疾病自然无法入侵。

我们常将经络比作连接五脏六腑的桥梁。

所谓“经”，有“径”的含义：就是人体中气血运行的大路。

“络”有联络的含义，是指人体中联络各条大路的小路。

倘若将“经”比作大街，那么“络”就是小巷，城市交通要是依靠大街小巷来协调，而人体则依靠经络来交流。

人体有12个主要器官，每个器官都有一条经脉与之相连，各个器官的正常生理活动都完全依靠各自联系的经脉进行。

十二正经中每一经脉都分别属于一脏一腑，从而使得脏腑之间有了交通。

有的经脉还联系多个脏腑，有的脏腑则有多条经脉通达。

千万不要忽视了这些细小经络的作用，因为正是有了经络的相互联系，人体各个器官才能彼此协调，有序工作。

日常生活中，我们不难发现这样的人，他们患了咳嗽咯痰，往往还伴随便秘，这时候我们不是止咳，而是先治疗便秘。

便秘治好了。

咳嗽也就不治而愈。

有的人会问，两者的症状分属肺与大肠，一个在上，一个在下：一个在胸腔，一个在腹腔，八竿子都打不着。

是的。

两者距离确实较远，但内在联系却很紧密。

它们是通过经络联系在一起的，一个有病，就影响到另一个，所以我们也能够通过治疗便秘来达到治疗咳嗽的目的。

人体的整个经络系统就是一个信息传导网络，将来自人体内、外环境中的各种信息传递至人体内各个部位和脏腑组织，起着桥梁的作用。

.....

<<穴位会说话>>

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>