

<<图解经络锻炼>>

图书基本信息

书名：<<图解经络锻炼>>

13位ISBN编号：9787530431061

10位ISBN编号：7530431064

出版时间：2007-5

出版单位：北京科学技术出版社

作者：吕文良

页数：246

字数：193000

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>

## <<图解经络锻炼>>

### 内容概要

全书共分十部分，第一部分认识神奇的经络，简单而不失全面地介绍了经络系统的组成，经络的循行、常用穴位等；第二到第九部分着重介绍了经络锻炼的独特性，经络锻炼的反应和要求及常用的经络锻炼方法如站桩锻炼法、经络的按摩锻炼法、经络的艾灸及拔罐疗法，经络的站式八段锦锻炼、经络的易筋经锻炼，经络的运动锻炼等等，第十部分介绍了慢性肝炎、慢性腹泻，慢性肾炎，高血压病等临床常见疾病的经络锻炼方法。

大家只要能坚持按照书中介绍的方法去做，定能获得较好的疗效，甚至是惊人的疗效。

## <<图解经络锻炼>>

### 书籍目录

第一篇 听我说 认识神奇的经络 一、什么是经络 二、经络系统的组成 三、经络学说的临床应用 四、经络的循行、生理功能及常用腧穴 五、经穴科学吗？  
经络锻炼，好处多多 一、经络锻炼的独特性、优越性和作用 二、经络锻炼的要求 三、经络锻炼的反应  
第二篇 跟我练 经络的站桩锻炼法——意拳养生桩 一、养生桩法 二、站桩锻炼的要领 三、站桩与肩背沉重感 经络的按摩锻炼法 一、什么是经络的按摩锻炼法 二、哪些情况不宜做按摩锻炼 三、按摩锻炼的手法介绍 四、按摩锻炼的应用 经络的艾灸及拔罐法 一、艾灸疗法 二、拔罐疗法 经络的站式八段锦锻炼 一、站式八段锦概述 二、站式八段锦作用 三、站式八段锦注意事项 四、站式八段锦套路 经络的易筋经锻炼 一、易筋经概述 二、易筋经的套路 经络的运动锻炼——传统运动及太极拳锻炼 一、传统运动锻炼 二、太极拳锻炼 三、运动锻炼的注意事项 经络的其他锻炼法 一、经络放松锻炼法 二、贴敷疗法 三、刮痧疗法  
第三篇 帮你治 常见疾病的经络锻炼法  
附录一 取穴方法  
附录二 书中涉及穴位的简便取穴方法

## &lt;&lt;图解经络锻炼&gt;&gt;

## 章节摘录

认识神奇的经络 一、什么是经络 什么是经络？

大家对经络的概念恐怕或多或少地了解一点，但能相对比较系统、全面地了解经络知识的人可能不会太多，所以我们在此将经络的一般知识经提炼后介绍给读者，希望大家通过学习能够掌握它，并为以后经络锻炼治疗和预防各种疾病做准备。

经络是经脉和络脉的总称。

经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持人体功能活动的协调和平衡。

这种平衡一旦遭到破坏，就会导致疾病的发生。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。

根据文献分析，其形成途径如下：“针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导； 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上； 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象，也是发现经络系统的途径之一； 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系。

<<图解经络锻炼>>

编辑推荐

《图解经络锻炼(中国传统养生功法精粹)》由中国中医研究院广安门医院吕文良博士在总结前人利用经络、穴位防治疾病的经验基础上，结合自己的临床经验和患者运用经络锻炼法防治疾病的效果，经认真、系统的分析和提炼编撰而成，介绍的各种中国传统养生功法内容科学详尽、操作简便、易学实用、高效、速效、长效、无毒副作用，文字通俗易懂，并配有大量照片、插图，分步演示套路，易学好看，不仅是家庭必备的自我保健、预防和治疗疾病的参考书，同时可供各级医务人员阅读，指导患者配合治疗。

<<图解经络锻炼>>

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>