

<<经络穴位治百病绝技图解>>

图书基本信息

书名：<<经络穴位治百病绝技图解>>

13位ISBN编号：9787547811016

10位ISBN编号：7547811019

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：薛永阁

页数：182

字数：160000

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>

## <<经络穴位治百病绝技图解>>

### 内容概要

《经络穴位治百病绝技图解》介绍经络系统的基本知识及功效，还教读者怎样利用按摩、艾灸、针刺放血、拔罐、刮痧、贴敷等家庭简易经穴养生法达到强身健体的养生功效。

## <<经络穴位治百病绝技图解>>

### 作者简介

薛永阁

1968年出生于中医世家，硕士学历，高级按摩师，太极推拿创始人，太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子，北京市京都按摩职业技能培训学校校长，从事推拿按摩四十余年。

精通陈氏混元太极拳，并在中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法的基础之上，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，被誉为“太极手法中华魔手”。

采用综合自然疗法治病救人，学生遍及全国，并在海内外相关杂志上发表多篇论文，引起广泛关注。

多次应邀，在中央广播电视大学、北京电视台讲授太极推拿法，并被十余家新闻媒体报道，广受赞誉。

将太极与推拿结合起来，不拘一格，应用到诊断、预防、治病、美容等领域，使按摩疗法以全新的面貌走进千家万户，成为现代家庭保健的首选。

## <<经络穴位治百病绝技图解>>

### 书籍目录

#### Part1 认识经络穴位，开启健康之门

- 经络神奇的养生功效
- 人体经脉的分布
- 小穴位中的养生之道
- 找准穴位的4个简易法
- 经络穴位养生常用穴位

#### Part2 经络穴位养生法基础

- 按摩
  - 按摩种类
  - 按摩的适应证
  - 按摩的禁忌证
  - 按摩常用手法
- 艾灸
  - 艾灸的禁忌证和禁灸部位
  - 正确处理水疱、灸疮
  - 施灸时常用的材料
  - 艾炷的制作
  - 艾条的制作
  - 艾灸疗法的种类与技巧解析
- 拔罐
  - 拔罐的禁忌
  - 对罐具、皮肤的清洁消毒
  - 拔罐的罐具及辅助工具
  - 拔罐的4种吸拔方法
  - 用对方法避免火罐烫伤
  - 晕罐的紧急处理
  - 拔罐之后的护理
- 刮痧
  - 刮痧手法要领
  - 刮痧的工具及介质
  - 刮痧的禁忌证
  - 刮痧过程决定健康效果
  - 刮痧后的注意事项

#### Part3 日常经络养生法

- 经络养生的最佳时辰
- 每天抖三抖，健康到永久
- 走路也可以实现经络养生
- 八招睡眠也是经络养生
- 单腿站立有助经络养生
- 3分钟的床上经络养生
- 12个经络养生的中心点

#### Part4 调养面容经络穴位养生法

- 皮肤晦暗
- 防治痤疮
- 改善酒渣鼻

## <<经络穴位治百病绝技图解>>

祛除雀斑  
改善黑眼圈  
防治视疲劳  
赶走鼻炎  
防治耳鸣  
改善牙痛

### Part5 调节情志经络穴位养生法

缓解疲劳感  
改善神经衰弱  
增强记忆力  
改善失眠

### Part6 塑形美体经络穴位养生法

纤细手臂  
除腿部脂肪  
消除背部脂肪  
健美腰部  
抹平大肚子  
丰乳健胸  
提臀美臀

### Part7 强健体魄经络穴位养生法

防治颈椎病  
养护腰腿  
缓解背部酸痛  
改善小腿抽筋  
改善大便不畅  
解决消化不良  
提高食欲  
强身健肾  
提升性欲  
改善前列腺不适  
调理月经  
调节围绝经期  
平衡血压

## <<经络穴位治百病绝技图解>>

### 编辑推荐

经络是联系脏腑、体表以及全身各通道的纽带，也是人体功能的调控系统。

穴位则是整个调控系统中，承担着不同责任的小按钮。

只要这个系统正常运转，这些小按钮就能各尽其职，达到良好的养生功效。

薛永阁主编的《经络穴位治百病绝技图解》通过认识经络穴位，开启健康之门；经络穴位养生法基础；日常经络养生法，调养面容经络穴位养生法；调节情志经络穴位养生法；塑形美体经络穴位养生法；强健体魄经络穴位养生法等七个章节，深入浅出、全面详细地介绍了利用经络穴位进行养生保健的各种方法，如按摩、艾灸、针刺放血、拔罐、刮痧、贴敷等家庭简易经络穴位养生法。

本书采用数百幅图，对手法动作、穴位位置、经络分布进行标示，让全家都能看得懂、学得会。

<<经络穴位治百病绝技图解>>

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>