

<<人體經絡速查輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<人體經絡速查輕圖典>>

13位ISBN编号：9789862291993

10位ISBN编号：9862291990

出版时间：2009-12-18

出版时间：三采

作者：三采文化

页数：176

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>

<<人體經絡速查輕圖典>>

前言

推薦序：最生活化的健康保養書！

／林昭庚 健康是每一位關心自己健康者的最終目標，但是隨著年齡的老化，身體也跟著退化，無可避免的，疾病伴隨著老化、退化而來。

而可以改變並調整這種變化的好方法，就是本書介紹的穴位按摩DIY。

此書用深入淺出的方式，介紹了中醫的各個經絡與重要的穴道，並用生活化的文字讓讀者易於運用經絡、穴道來養生，不僅如此，還結合了氣功、瑜伽、足底按摩、食療……等時下流行的自然療法，並用問答的方法幫助讀者釐清一切坊間流傳似是而非的觀念。

經絡，正如同道路一樣，傳遞著氣血至全身每一個角落，如果經絡不通，小則影響局部，大則影響臟腑，甚至危害到一個人的生命，因此，經絡的重要性不可言喻。

而穴道，正如同道路上的城市一樣，各有所職，以肺經而言，它有十一個穴道，每個穴道都有不同的特性，因此我們會依據不同的病症選用不同的穴道。

現代人越來越重視養生，正所謂預防重於治療，如果平常就懂得利用按摩經絡穴道，生病的機率就可能降低，身體也會越來越健康。

因此，這本書就像健康守護者一樣，若讀者能時時閱讀，並身體力行，必能擁有比現在更健康的身心。

時值本書出版之際，特為文推薦。

(本文作者為國際針灸權威 - - 中華針灸醫學會理事長、中國醫藥大學教授／林昭庚)

<<人體經絡速查輕圖典>>

內容概要

一定看得懂！

真正可以讓你弄懂經絡、按對穴位的經絡養生事典！

14條經絡、99個關鍵穴位大圖解，馬上打通全身氣血！

經絡暢通人輕鬆！

經絡按摩跟穴位按摩有什麼差別？

怎麼講得好像差不多，卻又有點不同？

最詳盡的《人體經絡速查輕圖典》，用最清楚好懂的圖解方式，讓你輕鬆了解經絡原理，並集結最好用有效的8大經絡疏通法，收錄人體最重要的14條經絡，並嚴選99個關鍵穴位，讓你通經點穴不求人，救命養生自己來！

絕對好用！

14條經絡、99個關鍵強效穴位大解析，通經絡自己來！

本書圖解人體14條經絡，嚴選其中99個最重要的強效穴位，讓你搞清楚經絡、氣血、穴位的循環與相互關係，今後通經點穴不求人，治病健身自己來！

立即檢測！

哪條經絡不通，馬上有感覺！

總是覺得筋骨痠痛、渾身無勁又無力，為了不斷的大、小疾病苦不堪言？

這就是因為你的經絡不暢通！

立即自我檢測，先找出自己不暢通的經絡，再選擇最適合自己的方式來疏通、保健，哪條經絡有問題，就能馬上疏通！

不說你不知！

呼吸、刮痧、瑜伽、氣功和推拿，都是疏通經絡的健康法！

誰說穴道針灸是經絡的唯一疏通法？

本書將教你，找出身體不暢通的經絡，並告訴你，該怎麼通最適合自己、最有效！

<<人體經絡速查輕圖典>>

作者簡介

三采文化(作者) 謝明哲 任教於臺北醫學大學的謝明哲教授，鑽研營養學教學與研究多年，教學認真，深受學生愛戴。

有鑒於社會上經常充斥各種似是而非的減重方式，因此於1996年創立中華民國肥胖研究學會，曾任第一、二任理事長及現任的常務監事，同時還擔任多家減重產品顧問，對於減肥議題一直有研究及獨到的見解。

日常生活中的教授，如同平常人一樣，熱愛旅行與運動，在忙碌的教學工作之餘，除了保持每天運動的習慣外，也非常珍惜與家人的相處時光。

著有《營養博士教你自然排毒最健康》《營養博士教你保健食品這樣吃最健康》《保健營養學》《吃的營養學觀》、校訂作品有《保健食品活用事典》《食品?化妝品危險度大檢測》《藥品?藥妝危險度大檢測》等。

<<人體經絡速查輕圖典>>

書籍目錄

第一篇 懂了經絡，治病養生不求人！

1. 打通經絡能治病養生的原因
2. 十二經脈氣血流注方向
3. 通經找穴，一點都不難！
4. 經絡暢通的自我檢測法

第二篇 經絡快通8大法！

1. 經絡按摩、推拿有活力
2. 經絡刮痧有巧妙
3. 針灸經絡真神奇
4. 拍打經絡通通氣
5. 氣功養生調免疫
6. 勤練經絡瑜珈不怕老
7. 經絡芳療好放鬆
8. 經絡養生，配合飲食快易通

通經絡的注意事項！

第三篇 人體的14條大經絡

1. 手太陰肺經
2. 手陽明大腸經
3. 手少陰心經
4. 手太陽小腸經
5. 手厥陰心包經
6. 手少陽三焦經
7. 足陽明胃經
8. 足太陰脾經
9. 足太陽膀胱經
10. 足少陰腎經
11. 足少陽膽經
12. 足厥陰肝經
13. 督脈
14. 任脈

附錄 附表：跟著經絡時間走，事半功倍！

附錄：經絡穴位筆劃索引 附錄：功效索引

<<人體經絡速查輕圖典>>

媒体关注与评论

專家審訂推薦
博士

國際針灸權威

中華針灸醫學會理事長

中國醫藥大學教授

林昭庚

<<人體經絡速查輕圖典>>

編輯推薦

絕對好用！

14條經絡、99個關鍵強效穴位大解析，通經絡自己來！

本書圖解人體14條經絡，嚴選其中99個最重要的強效穴位，讓你搞清楚經絡、氣血、穴位的循環與相互關係，今後通經點穴不求人，治病健身自己來！

立即檢測！

哪條經絡不通，馬上有感覺！

總是覺得筋骨痠痛、渾身無勁又無力，為了不斷的大、小疾病苦不堪言？

這就是因為你的經絡不暢通！

立即自我檢測，先找出自己不暢通的經絡，再選擇最適合自己的方式來疏通、保健，哪條經絡有問題，就能馬上疏通！

不說你不知！

呼吸、刮痧、瑜伽、氣功和推拿，都是疏通經絡的健康法！

誰說穴道針灸是經絡的唯一疏通法？

本書將教你，找出身體不暢通的經絡，並告訴你，該怎麼通最適合自己、最有效！

<<人體經絡速查輕圖典>>

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>