

<<人体经络大全集>>

图书基本信息

书名：<<人体经络大全集>>

13位ISBN编号：9787222093423

10位ISBN编号：7222093427

出版时间：2012-7

出版时间：云南人民出版社

作者：李仲康

页数：459

字数：860000

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>

## <<人体经络大全集>>

### 内容概要

经络是人体结构的组成部分，可以运行气血、营养脏腑组织、联络脏腑器官以沟通上下内外，感应传导信息以调节人体部分功能，使之协调平衡。

经络学说是传统中医基础理论的核心内容，是中医学的重要组成部分。

李仲康编著的《人体经络大全集》以中医经络养生学说为核心，从经络养生保健原理、基础手法入手，针对具体的健康问题进行了详细的解说，语言通俗易懂，内容实用丰富，教你通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的目的。

《人体经络大全集》系统介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病。

并介绍了各种常见常用的日常经络养生操，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的经络养生操；还讲解了经络松筋术、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。

使人们可以全面了解经络知识，学会运用经络养生。

## &lt;&lt;人体经络大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 人体自有天然药库——走近经络

## 第一章 探索经络，打开气血运行通道

经络，生命气血的运输线

经络也是阴阳、五行的缩影

为何经络能够“决生死、处百病”

经络畅通了，健康也会变得顺畅

## 第二章 经络是人体的活地图——认识经络系统

经络总系统：经脉和络脉

十二正经：流动在身体中的河流

奇经八脉：人体中的湖泊

十二经别：江河中别行的水道

十二皮部：抵御外邪的森林

十二经筋：被河流滋养的土地

十五络脉：流在山谷中的溪水

俞穴：运输气血的中转站

特定穴：特殊职能的气血运行枢纽

经络的标本、根结、气街、四海

## 第三章 经脉时辰相对应，养经络一定要顺时而行

子午流注时辰经脉对应原则

子时：照顾好胆经是最好的进补

丑时：养肝经如同养护树木

寅时：娇生惯养的肺经可以这样养

卯时：只有大肠经通了肠道才通畅

辰时：胃经“瓜分”食物的最佳时刻

巳时：脾经在尽责地进行食物大分解

午时：养心经，就是养护自己的生命

未时：充分调动小肠经泌别清浊的功能

申时：多喝水，让膀胱经保持持久活力

酉时：让我们的肾经从容贮藏脏腑精华

戌时：心包经快乐才能更好地护心强身

亥时：大军汇集三焦经，身体开始全面休整

## 第四章 自愈有道，曙光在前——打通经络常用方法

推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除

艾灸法：荧荧焰火起膏肓，温通经络护腑脏

拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康

刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然

贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾

其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年

## 第二篇 百穴通经脉，护体胜本草——人体特效穴位养生方

## 第三篇 经络养生操：身体动一动，经络就疏通

## 第四篇 经络松筋法：筋脉一松，气血畅通

## 第五篇 312经络养生法：最简单的通经活络法

## 第六篇 经络对症养五脏，培护生命健康的根本

## 第七篇 经络对症养颜，让美丽从体内生长

## 第八篇 经络对症治病，不吃药的康复法



## <<人体经络大全集>>

### 编辑推荐

经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，源于远古，服务当今。

李仲康编著的《人体经络大全集》用通俗易懂的语言系统介绍了经络的基本知识，经络养生的理论，让人们可以通过本书对经络养生有全面的认识，并学会将经络养生法运用于日常生活之中，

<<人体经络大全集>>

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>