

<<打通经络不生病>>

图书基本信息

书名：<<打通经络不生病>>

13位ISBN编号：9787543940178

10位ISBN编号：7543940175

出版时间：2009-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊，林敬 编著

页数：257

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>

<<打通经络不生病>>

前言

通，经络养生的根本 通，经络养生的根本。

为什么将“通”提到了这样的一个高度呢？

贯通上下、沟通内外、纵横交错、遍布全身的经络对于人体具有非凡的重要性。

对于“通”的重要性大多数人往往会认识不足，或许“只有在失去的时候才知道珍贵”。

失去的时候，轻则是“处百病”，而重则是“决死生”。

打个比方说，这就像相处了多年的夫妻，在一起的时候好像除了“烦”，也就没什么特别的感觉了。

每天下班回家后想喝水就有水喝，到了吃饭的那个点就该有饭吃，很正常呀！

可一旦失去那个你先前认为“讨人嫌”的老婆时，则大相径庭：想喝水的时候，猛一提水壶却发现是空的；想吃饭的时候，原本很丰盛的晚餐却变成了冷锅冷灶。

这个时候，如果可爱的孩子还抱着你的大腿，哭着要见妈妈，你该怎么办？

如果把这里的妻子看成是我们自己的身体，把老婆的唠叨看成是身体对你不厌其烦的“健康呼救”，把孩子的哭啼看成是亲人对于你失去健康后的无助和苦痛，请问，你又有何感想？

健康，人人都需要，人人不吝求取。

可是，如果不能使你的经络畅通，你的健康恐怕无人能保证。

这又类似在一些城市中，让市长大人头痛的交通拥堵问题。

<<打通经络不生病>>

内容概要

经络不通，相当于城市交通堵塞、一片混乱：为赶时间，有车在狂奔，于经络则是气血在发飙；有车乱穿马路，于经络则是气血不走正道；有人为碰撞而吵闹，于经络则是气血滞留和内耗。经络不通，身体所需气血运送不到位，于城市是瘫痪，于是生命是枯萎。

<<打通经络不生病>>

书籍目录

序 言通，经络养生的根本第一章 健康之路：从“经”出发 第一节 决死生，养生之道不离“经”
经络：种植在身体内的“大药” 号脉，倾听来自健康的“心声” 第二节 经络养生，不吃药的智慧
经络，生命气血的运输线 元气，固守身体的本钱 养生看时辰，经络养生轮班倒 第三节 针灸
，古老的经络养生术 导引阴阳，大话针灸说养生 针灸养生，针具需因病而择 激发经气，针刺养
生的常用经穴第二章 经络养生，手足平分秋色 第一节 手三阴经，手三阳经 心为一身之君主：手
少阴心经 代心受邪：手厥阴心包经 健康的“小管家”：手太阴肺经 通经排废的“管道”：手阳
明大肠经 小肠为受盛之官：手太阳小肠经 养耳更养神：手少阳三焦经 第二节 足三阴经，足三
阳经 身体后天之“本钱”：足太阴脾经 ……第三章 经络养生：治未病的健康智慧第四章 腿脚、
手背、头面：经络养生择重从之第五章 健康宝宝快乐养生经第六章 健康是福，老年人经络养生第七
章 经络养生：男人健康魅力双丰收第八章 女性养生：健康和美丽一个都不能少第九章 一用就灵：手
到就能把病除

<<打通经络不生病>>

章节摘录

尽管上面我们在谈到经络的时候采取的是一种“路径”的概念，但它的存在却是毋庸置疑的，比如，用一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。按此穴的时候，被按者就会感觉到像在挤压水枪一样，有一股气在沿着手臂外侧往上走。甚至有科学家研究称，对于经络线路施行电阻实验的时候，发现经络走向是一种低电阻。

对于经脉有了一个形象的认识之后，我们再来择其精要说说具体的经络。

上面提到经脉有十二正经和奇经八脉，为什么会有这样的区分呢？

从其循行的路径来看，十二正经是指每一条经脉都可以与脏腑对应起来，不仅如此，这十二正经可分为阴阳各六，具有表里的关系。

具体说来，五脏加上心包对应六腑，心经和小肠经是一组，肺经和大肠经是一组，脾经和胃经是一组，肾经和膀胱经是一组，肝经和胆经是一组，心包经和三焦经是一组。

每一组的经络叫表里经，脏是里腑是表，脏经络上的病可以通过腑经络来治疗，同理，腑经络上的病也可以通过脏经络来治疗。

比如肺有问题，有时我们可以按摩大肠经上的穴位来治疗。

这种联系方法叫做“表里如一”。

所以，所谓的“正经”不是因为数量而成“正”，而是因为这种脏腑的紧密联系和规律性，这就好像城市的交通有主路和辅路之说一样，十二经脉则是人体的气血循行的主干道，所以其“正”就名不虚传了。

相对于这十二正经而言，奇经八脉更多的就有一种“杂乱无章”的感觉，既与脏腑没有什么直接的瓜葛，同时还没有表里的一一对应关系，所以，从形式上就不那么整齐划一，因此，也就在“奇”之列了。

<<打通经络不生病>>

编辑推荐

《打通经络不生病》有让您长寿100岁的养生智慧。
通，经络养生的根本。
为什么将“通”提到了这样的一个高度呢？
贯通上下、沟通内外、纵横交错、遍布全身的经络对于人体具有非凡的重要性。
对于“通”的重要性大多数人往往会认识不足，或许“只有在失去的时候才知道珍贵”。
失去的时候，轻则是“处百病”，而重则是“决死生”。

<<打通经络不生病>>

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>