第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

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一一太极手法，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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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