

<<图解经络的秘密>>

图书基本信息

书名：<<图解经络的秘密>>

13位ISBN编号：9787561348222

10位ISBN编号：7561348223

出版时间：2009-11

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：318

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>

## &lt;&lt;图解经络的秘密&gt;&gt;

## 前言

经络就是我们的随身御医 当今社会，虽然科技水平取得了突飞猛进的发展，但是各种各样奇怪的疾病却依然没有减少，反而有所增加。

比如最近蔓延全球的甲型流感，就让人们措手不及。

近些年来，科学家们不断地研制各种药物，希望有一天能够彻底地战胜病魔，而人们对这些药片的功效也是深信不疑，不惜花重金大把大把吃药，可是病没有好转，反而人体对药产生了依赖性，有的病不得不终身服药，才能延续生命，这对患者和患者的家庭来说都是一种不小的痛苦。

俗话说：是药三分毒，许多药虽然能够快速治好病，但是，不一定能给人带来长久的健康，甚至还会损坏身体其他器官。

药毕竟是身外之物，要想真正治好病，药物是不管用的。

解铃还须系铃人，人体生病了，还要从人本身来找病因，找到真正的病因，才能真正地做到对症治疗。

中医理论认为，一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

说到经络，人们虽然都有所耳闻，但又很难说清楚，往往将其说得十分神秘，其实经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下里外，如果说我们的身体是一座大厦的话，那么经络就好比是隐藏在大厦墙体里的电线网络，灯火通明的大厦全靠这些网络来通电，一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。

同样，经络不通了，我们的气血就不能很好地运送到各个脏腑，我们的身体就会有问题。

其实，关于经络的重要作用，正如《黄帝内经》中提到的“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，认为经络是人生命存在的根本，是疾病产生的原因，也是人得病为什么能治好的原因。

又说：“经脉者，所以能决死生，除百病，调虚实，不可不通。

”这充分说明了，经络系统在防病治病方面的重要性。

只有经络畅通，人体各个器官才能正常运转。

中医里提倡“治未病”，提出预防是第一位的，而预防疾病的根本就是要使全身的经络畅通。

我们的身体如果产生病患或者刚刚发病时，往往可以从经脉上窥见端倪，这时刺激经络，就会激发身体中的自我调整系统，身体也就能恢复健康。

所以，经络就是我们随身携带的“保健医生”，既方便又省时省钱。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近50种常见疾病的经络治疗妙法。

践行书中所介绍的方法，就可以充分开发人体里的“保健医生”，使身体更健康。

书中上篇详细讲解了经络系统，破解了人体中的这个神秘通道；下篇针对常见病症，给出了最方便、最有效的经络治病法，轻轻松松就能让身体保持健康。

本书最具特色的是，采用全新的图解方式，指出了人体经络的具体位置和按摩方法，让自己成为自己的医生。

最后，有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的旅程中学会与它携手共处，这样，健康才会随时伴随着我们。

而要做到这些并不是什么难事，拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体一天比一天强壮健康。

## <<图解经络的秘密>>

### 内容概要

说到经络，人们虽然都有所耳闻，但又很难说清楚，所以就将其说得十分神秘。其实经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下里外，如果说我们的身体是一座大厦的话，那么经络就好比是隐藏在大厦墙体里的电线网络，灯火通明的大厦全靠这些网络来通电，一旦电线短路，大厦就会陷入黑暗之中。

同样，经络不通了，我们的气血就不能很好的运送到各个脏腑，我们的身体就会有问题。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近50种常见疾病的经络治疗妙法。

书中前半部分详细讲解了经络系统，揭密隐藏在人体中的神秘通道；后面针对常见病症，给出了最简捷、最有效的经络按摩疗法。

最具特色的是，书中用大量的图表，指出人体经络的具体位置和按摩方法，可以据书所示，让自己成为自己的医生。

## &lt;&lt;图解经络的秘密&gt;&gt;

## 书籍目录

国际标准经络穴位图人体十二经脉图编者序：经络就是我们的随身御医本书内容导航上篇：养生从经络开始第一章经络源流：探寻经络的历史1.何谓经络：人体气血运行的通道2.经络学说：中医入门必修课3.经络治未病：中国式预防医学4.经络的产生：受伤后的偶得5.最早的理论学说：《黄帝内经》中的经络系统6.经络的基础理论：阴阳五行学说7.经络脏腑理论：人体就如国家8.由经络寻脉络：扁鹊与《脉经》9.针灸经络：皇甫谧与《针灸甲乙经》10.经络与腧穴：王惟一的经穴铜人11.打通经络的修炼：内丹气功12.李时珍论奇经：《奇经八脉考》第二章人体的活地图：认识经络系统1.经络总系统：经脉和络脉2.十二经脉：流动在身体里的河流3.奇经八脉：人体中的水库4.十二经别：江河中别行的水道5.十二皮部：抵御外邪的森林6.十二经筋：被河流滋养的土地7.十五络脉：流在山谷中的溪水8.腧穴：运输气血的中转站9.重要腧穴：人体中的特效药第三章疏通经络主干：人体健康的根本保证1.手太阴肺经：气息通畅的总管2.手厥阴心包经：代心受过的勇士3.手少阴心经：心脏的专业护士4.手太阳小肠经：筋络的疏导师5.手阳明大肠经：大肠的保护神6.手少阳三焦经：捍卫头脑安全的卫士7.足太阴脾经：气血转换的通道8.足厥阴肝经：气机调理的大将军9.足少阴肾经：藏经纳气的先天之本10.足太阳膀胱经：体液代谢的水官11.足阳明胃经：消化吸收的后天之本12.足少阳胆经：肝胆的守护神第四章打通任督二脉：激发人体的本能1.任督二脉：十二经的“水库”2.任脉：相当于女性性激素3.督脉：调节阳经气血的总督4.关元：性保健第一大穴5.丹田：人体精力的源泉6.神阙：养性修真之本7.中脘：保健脾胃的妙穴8.膻中：宽心顺气按此穴9.命门：人体生命之门10.百会：可治百病的阳会之地11.神庭与风府：安神醒脑不头痛下篇：经络祛病养生法第一章经络治病：自己做自己的医生1.病与症：治病才是治本2.疾病的由来：六淫邪气3.情志致病：七情是健康的大敌4.察颜观色：从面部看疾病由来5.经络治病法一：推拿6.经络治病法二：针灸7.经络治病法三：拔罐8.经络治病法四：刮痧9.有什么病就敲什么经：健康的金钥匙10.头痛：敲肺经和大肠经11.感冒：按大肠经合谷、迎香穴12.发热：敲心包经和肝经能退热13.白发：敲肾经能够防治白发14.近视：以敲肝经为主15.视疲劳：按风池、睛明、四白、承泣穴16.鼻炎：按大肠经上星、迎香穴17.哮喘：按膻中、肺俞、定喘穴18.牙痛：反复按压太冲穴19.口腔溃疡：按列缺、太冲穴20.口臭：敲胃经除胃热21.面斑与痘痘：按曲池、合谷、鱼际穴22.颈椎病：点揉手三阳经23.骨质增生症：按环跳、尺泽穴24.腰椎间盘突出：敲痛膀胱经解病痛25.膝关节疼痛：敲肝经和肾经为根本之法26.高血压：敲胆经和肾经可降压27.心脏病：敲心包经来恢复28.肠胃病：按揉胃经29.肥胖症：按髀关、伏兔、梁丘穴30.中风后遗症：按摩胃经和大肠经是首选31.抑郁症：揉极泉、昆仑、膻中、天池穴32.乳腺增生：刮痧膈腧、太冲穴33.肾区隐痛：敲肾经和膀胱经34.痛经：按压关元、足三里穴35.月经不调：敲肝经与压太冲36.阳痿：敲打肾经和膀胱经37.便秘：揉搓支沟、关元、天枢穴38.焦虑：按揉大脚趾最有效39.失眠：按摩神阙、涌泉最管用40.胆结石：敲肝经与肺经41.足癣：敲胃经和肾经第二章经络养生：让全身通起来1.相信自己：自己的身体自己做主2.敲打经络：最简单的保健法3.穴道疗法：揭开穴道的神秘面纱4.经络刺激法：打通经络的清道夫5.经络保养：正确的时间做正确的事6.观手知健康：简单有效的手保健7.呵护你的双脚：简单有效的脚保健8.最健康的亲子游戏：为孩子推拿经络9.顺应自然：四时中的经络养生10.做最美的女人：经络美容养颜法附录一、《黄帝内经》论经络二、经络穴位助记歌诀

## &lt;&lt;图解经络的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇：养生从经络开始 第一章经络源流：探寻经络的历史 人体中的“管道” 经络，就是经脉和络脉的总称。

它不像心脏、肺、胃、肠、血管、四肢等是看得见的，而是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统，解剖看不见，但遇到情况人体却能有所感觉。

形象地说，我们的身体就像一座城市，而经络就像城市中的各种管道。

在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。

它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。

总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

经络除了连接人体脏腑器官外，还有一个重要的作用，那就是运输气血。

气血是人体中营养五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质。

它们在人体中不断运动变化，使人体产生了各种生理活动。

而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全部都是依赖于经络的传输功能。

人体健康的根本 《黄帝内经》中说，经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本。

也就是说，只有使经络畅通，人才会不生病，经络是人体健康的根本。

相传，黄帝本人就是经络学说的实践者，他活到了120岁，他的子孙也多长寿。

在《黄帝内经》中提到，当人的身体的某些部分有疼痛和麻木感时，就说明这个部位的经络不通了，如果时间长了就可能引起肌肉的紧张、痉挛，进而产生实质性的病变。

## <<图解经络的秘密>>

### 媒体关注与评论

此书不但对中医中的经络系统和经络治病法进行了全面的阐述，而且配有精美的人体经络穴位图，值得珍藏，随时取用。

中国传统中医药理事会理事张春生 人体中的经络系统是中医重要理论之一，此书不但有理论方面的内容，更有许多日常生活中的经络按摩方法，简便实用，适合每个人珍视。

中国中医药大学教授李成康

## <<图解经络的秘密>>

### 编辑推荐

中医根本的祛病养生通道，中国第一图解品牌。

中医提倡“治未病”，即预防是第一位的，而预防疾病最根本的就是要使全身的经络畅通。身体如果患病或者刚刚发病时，往往可以从经脉上窥见端倪，这时在适当的穴位刺激经络，就会激发身体的自我调整系统，身体也就能自己恢复健康。

所以，经络就是我们随身携带的“保健医生”，既方便又省时省钱。

《图解经络的秘密》从实用的角度出发，不但揭开了经络的神秘面纱，更有近50种常见疾病的经络治疗妙法。

践行书中所介绍的方法，就可以充分开发人体里的“保健医生”，使身体更健康。

书中上篇详细讲解了经络系统，破解了人体中的这个神秘通道；下篇针对常见病症，给出了最方便、最有效的经络治病法，轻轻松松就能让身体保持健康。

《图解经络的秘密》最具特色的是，采用全新的图解方式，指出了人体经络的具体位置和按摩方法，让自己成为自己的医生。

人体的活地图：经络就像纵横交错的沟渠，承载着身体内气血的运行，使人的生命能够延续，未解的世界之谜：有人经络是中国的第五大发明，人体经络蕴藏着诸多未解的生命秘密，随身的保健医生：在身体发病时，刺激有所反麻的经络系统，身体会自我恢复平衡，打通任督二脉：身体里最神秘的两条经络，打通后可以使身体更强健。

一学就会的经络按摩法，人体健康的根本保证，有什么病就揉什么经，寿命至少延长10年，每天按摩15分钟，让现代人远离亚健康。

<<图解经络的秘密>>

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>