

<<女人经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女人经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787807532415

10位ISBN编号：7807532416

出版时间：1970-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：赵广娜,宿春君

页数：211

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>

<<女人经络使用手册>>

内容概要

人体经络流畅，也就保证了人体的健康和美丽，如果哪天气血流通的通道被堵塞了，我们身体上的某个部位一定会有所反映，或者面容暗淡无光，或者痘痘泛滥，或者疾病缠身，或者短命辞世……这个时候让经络按摩来解救你，它能最大化地调动和发掘你身体的潜能，将所有使你“不愉快”的“敌人”杀于无形。

相信，只要你把经络养好，让你身体的各个部位都能正常工作和运转，你的身体就会健康起来，你就会面若桃花。

为自己的身体开方子，健康和美丽自在手中，不要把美丽交给化妆品，不要让健康依赖于医生，凭我们自身的力量一样会让我们的身体之树不断发芽和开花，永远常青。

这是一本教授你通过敲经络以达到美容养颜、美体塑身、防治疾病目的的书。

传授您一分钱不花，一学就会，一用就灵，一生受益的健康养生大法。

相信，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意，你就会拥有闭月羞花之“貌”，曼妙性感之“材”，青春不衰之“体”。

<<女人经络使用手册>>

书籍目录

第一篇 不懂经络，健康与美丽终究是水中月 第一章 走近神秘而伟大的人体经络 医学界的“百慕大”现象——经络医学 十二正经如江河，奇经八脉如水库 经络是脏腑和五官的镜子，更像是一对孪生子 经络能决生死，处百病 经络是预测疾病的最佳选择 第二章 通经络让女人美如花 天天给自己推拿比吃人参还补 经络是行血气、营阴阳的关键 经络美容让女人实现由内而外的美 经络按摩能救女人于危难之间 敲经络能让女人的平均寿命再延长十年 第二篇 按摩经络，做个美丽俏佳人 第一章 经络通，做个气血通畅的暖美人 气血冲和，则百病不生 经络锻炼“312”，气血通畅强身体 脾俞、足三里补脾气虚有一招 血海和三阴交使女人气血生辉 第二章 敲经络缔造天使般的完美肌肤 按摩天枢和内庭将脸上的痘痘一扫而光 按摩足三里让你面若桃花 按摩神厥穴和关元穴让双唇红润有光泽 按摩大鱼际、太阳穴等是祛斑的法宝 按摩阴陵泉和足三里让黑头死光光 按摩太溪和涌泉留住乌黑秀发 第三章 曼妙和性感只需按摩经络 三步按摩让女人“挺”起来 神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 如何拥有浑圆而富有弹性的臀部 轻松打造“V”形性感美人肩 纤纤玉手按摩来成就 第四章 经络按摩才是减肥的正道 按摩腰部让你拥有小蛮腰 漂亮女人的纤腿按摩秘籍 简易瘦脸按摩术 去除腹部的小肚肚，你不想吗 将健壮手臂按摩出柔美线条 第三篇 调养经络，特殊时期呵护女人的健康和美丽 第一章 通经络，与“老朋友”轻松会面 点按关元穴让你月经期不再痛苦 按揉这几个穴位让痛经不再折磨你 按揉心俞和神门让你有个好情绪 经期头痛按摩三穴补充气血 经期腹泻灸脾俞穴祛虚寒 按摩这几个穴位治疗闭经 第二章 调养经络，让女人安然度过孕产期 按摩三个穴位就能让你吃得香，不呕吐 妊娠浮肿不可怕，按揉陷谷穴即可 五个穴位让你不再郁郁寡欢 新妈妈要想奶水变多就要按揉乳根穴 “莲花坐”可以打通人体的经络 第三章 春夏秋冬的养生保命之穴不能不知道 做健康人必须懂得与大自然同呼吸 太冲、鱼际和太溪——春季的保肝重穴 阴陵泉、百会和印堂——夏季的养心重穴 鱼际、曲池和迎香~秋季的护肺宝穴 丹田、关元和肾俞——冬季的补肾精穴 第四篇 停下来享受经络按摩带给你的时尚与美丽 第一章 小动作，大功效——解除白领丽人的疾病困扰 时感胸闷怎么办，请敲消泅穴 敲小肠经治愈颈肩综合征 按压太阳穴，让你不再抑郁 按揉指尖可以赶走“瞌睡虫” 七个小作用甩开“鼠标手” 应对亚健康——腹部按摩 眼部疲劳怎么办，按摩帮你忙 这样按摩可以缓解你的精神压力 你知道吗，手指交叉又能提神 累了，拍拍手掌会使您头脑清醒 第二章 经络瑜伽之魅——增强的不仅仅是免疫力 经络瑜伽，你了解多少 清晨令你容光焕发的伸展十二式 增加头部血流的顶峰功 扩胸、收腰、减腹的展臂式 消除疲劳的四种经络瑜伽 防治肠胃病的三种经络瑜伽 消除肩颈痛的“椅上瑜伽” 孕妇瑜伽，情感身心的“双赢” 第三章 好好养育我们的根——足部按摩能强身 养生从足部按摩开始 足部按摩要分时间、季节和体质才有效 足部按摩的禁忌症 身体异常，脚底有反应 按压脚部，痛处即为疾病处 按摩脚心能健体 赤足行，激活你的“第二心脏” 足部按摩防治心脏病 刷子摩擦脚底美白肌肤 第五篇 求医不如求己：将女人易患的疾病消灭于无形 第一章 求医不如求己：走出“得病就看医生”的误区 糖尿病——按摩穴位就能缓解 口臭——敲胃经让你口气清新 冠心病——按压内关最关键 高血压——敲肝经和肾经最有效 低血压——按揉涌泉穴将血压升高 便秘——刺激章门穴，疾病就远走 失眠——敲肝经治失眠是最好的途径 头痛——按揉天柱穴解除痛苦 眩晕——按压睛明穴让你不再“晕” 骨质疏松症——按压内关、内渊和合谷 感冒——这样按摩将感冒赶走 第二章 经络疗法将妇科病消灭于无形 更年期综合征——按压三阴交穴最可靠 内分泌失调——从三焦经寻找出路 子宫脱垂——足三里、百会和关元让你轻松摆脱 功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重 带下——按压这几个穴位效果最佳 慢性盆腔炎——气海、关元和血海迅速驱除“腰魔” 急性乳腺炎——按揉太冲和膻中穴 乳腺增生——自我按摩防止乳腺增生 不孕症——这样按压穴位就可能让你如愿以偿 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 第六篇 保养经络是女性健康之根本 第一章 让全身通起来有章可循 一学就会的经络刺激法 经络也有自己的“运营时刻表” 怎样最快最准确地找到穴位 按摩穴位时要注意保温 第二章 把经络保养好，女人才能更美丽 人生病就是不注意保养经络 手足天天温暖，经络才能有生机 步行也是对经络的一种抚慰 保证胃肠清洁，经络才能正常工作 睡觉其实也是一门学问 后记

<<女人经络使用手册>>

<<女人经络使用手册>>

章节摘录

第一篇 不懂经络，健康与美丽终究是水中月 第一章 走近神秘而伟大的人体经络 十二正经如江河，奇经八脉如水库 1. 经脉——谨防身体旱涝灾害 经脉是经络的主体，可分为正经和奇经两类。

正经有十二条，奇经有八条，如果说十二正经是奔流不息的江河，那么奇经八脉就像个蓄水池。平时十二正经的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行；一旦十二正经气血不足、流动无力时，奇经八脉这个蓄水池中的水就会补充到江河中；相反的，十二正经气血过多，过于汹涌，水池也会增大储备，使气血流动起来，只有这样，人体正常的功能才会平衡。

这个道理说简单点就像洪涝灾害。

(1) 十二经脉 正经有十二经，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是经络系统的主体。

它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。

十二经脉的名称为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉是气血运行的主要通道。

通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。

就像奔流不息的河流，气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。

其流注次序是：从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。

手太阴肺经—手阳明大肠经—足阳明胃经—足太阴脾经—手少阴心经—手太阳小肠经。

<<女人经络使用手册>>

编辑推荐

一部惠泽中国女性的中医经络养生宝典，一部带给女人健康、美丽的幸福书。

送母亲，让她衰老的脚步逐渐缓慢。

送爱人，让健康与她一生相随。

送朋友，让她感受你最真诚的关爱。

人体自有养生大药——经络。

经络可以行血气、营阴阳、处百病、决死生。

坚持敲打经络穴位，即可拥有健康的身体、桃花般美丽的容颜。

学会经络养生，让你一分不花，一学就会，一用就灵，一生受益。

女人爱自己，从调养经络开始。

经络是联系全身的网络，它可以决生死、除百病、调虚实。

调养经络的每一个穴位胜过灵丹妙药。

调养经络，永葆美丽容颜。

按摩经络，构筑健康身躯。

调养经络的每一个穴位胜过灵丹妙药。

它是女人抵抗衰老、永葆青春风采、走向百岁健康的通行证，是让女人一学就会、一用就灵、一生受益的养生妙法。

<<女人经络使用手册>>

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>