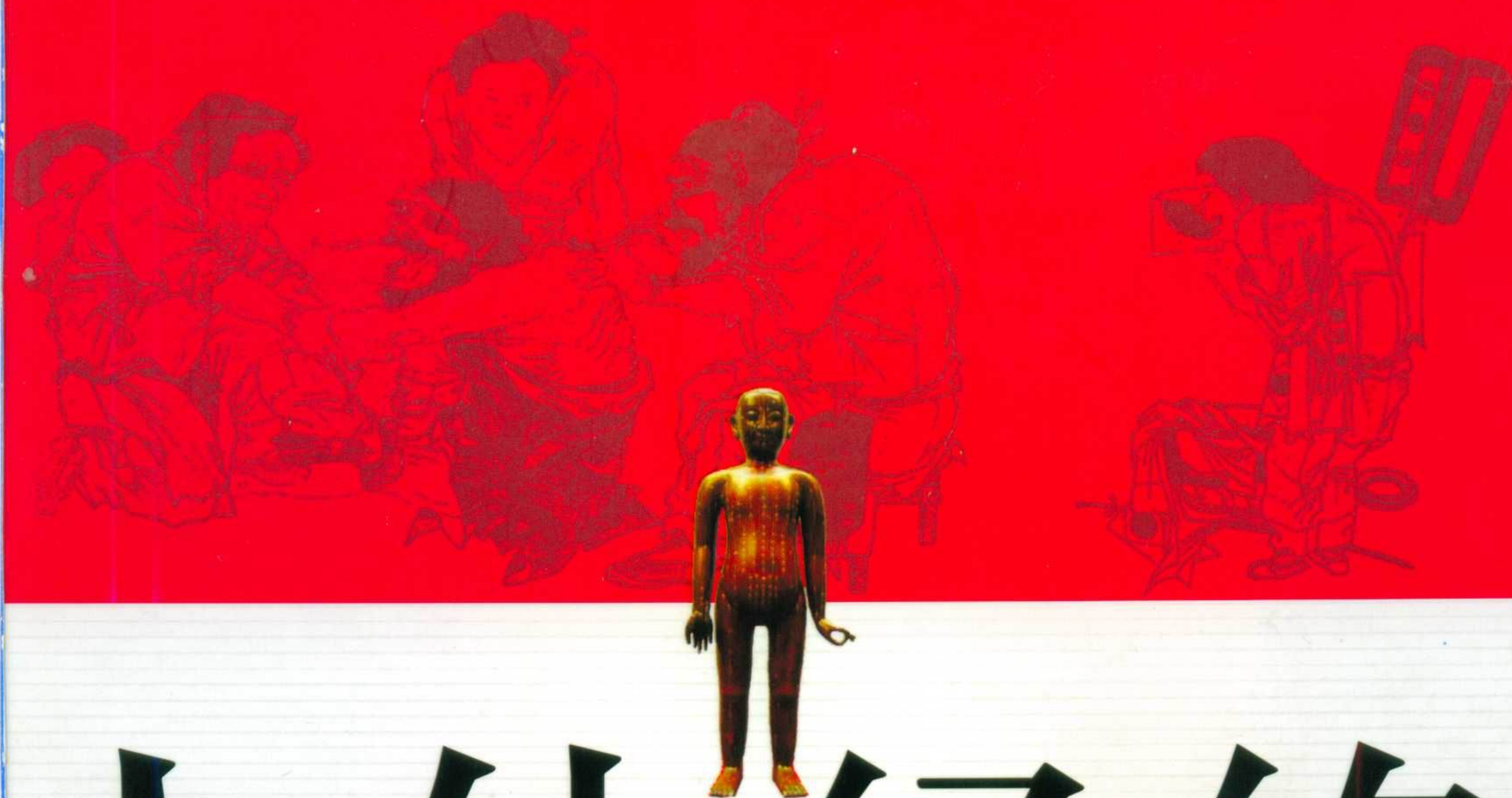


国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法



人体经络

使用手册

萧言生·著

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它了
命要活得长，全靠经络养
敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长10年
它是人类走向百岁健康的通行证



東方出版社



人体经络

使用手册

萧言生·著

東方出版社

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普渡世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

· 经络是五脏六腑的镜子，更像是一对同气相求的孪生子	24
· 永远站在人体最前线的经筋和皮部	25
经络气血的调动（运行）是听从上天的	25
· 像一个环似的完美无缺	26
· 每一条经的人员、装备（血）和战斗力（气）都不一样	26
经络就是用来“决生死，处百病”的	27
只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死	28
第四章 让我们的全身通起来	32
不要把自己的身体全部交给医生	32
最简单和最有效的手法	34
· 点揉穴位	34
· 推捋经络	35
· 敲揉经络	35
怎样才能正确找到穴位	35
· 找反应	36
· 记分寸	36
使用经络穴道时要注意的	37
一学就会的经络刺激法	37
· 最有代表性的刺激法	37
· 巧用身边的小东西	39
第五章 人生下来、活下去的根本保证	40
人的后天之本——足阳明胃经	41
· 潜伏在胃经上的疾病	41
· 为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经	43
· 中风偏瘫找胃经	43
· <u>拍击足三里（人身第一长寿穴），胜吃老母鸡</u>	45
· 急性胃痛求梁丘	47
· 恶心、闹肚子、便秘的克星——天枢	48
· 养颜美白太容易——四白穴	49
· 什么时候刺激胃经最好	50
· 胃经应该这样按揉	51
肺和大肠的保护神——手阳明大肠经	51
· 潜伏在大肠经上的疾病	52

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>