

人体经络使用手册



[人体经络使用手册_下载链接1](#)

著者:萧言生

出版者:东方出版社

出版时间:2007-3

装帧:简装本

isbn:9787506021715

《人体经络使用手册》用易解的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，让您发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，教您做自己的“主治医生”，本书为您送上：58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；一分不花，一学就会，一用就当，一生受益的14条经络养生方法；最有效的3种小儿健康推拿指南；使用人体经络的8种最简单技巧。是一本现代人必备的健康枕边书。

点击链接进入：

《老年人不生病的智慧养生健康大宝典》

《女人经络养生经》

《老年人经络养生经》

作者介绍:

目录: 序 经络是人体的金矿 第一章 探索经络 命要活得长, 全靠经络养
扁鹊一眼就能看到人的五脏六腑 经络治病是当代医学的返璞归真
刘力红、吴清忠、费伦、陈玉琴眼中的人体经络 江湖中流传至今的神秘经络
经络就是我们的随身御医 第二章 解密伟大的经络 让现代科学头痛
像金字塔一样未解的世界之谜 植物与动物身上也有经络
经络也是阴阳、五行的缩影 第三章 与天地通电的人体经络 经络也要烧电
经络是人体的活地图 · 十二正经如江河, 奇经八脉是水库
· 如山溪小河流一样的十五络脉及其连属部分 · 五脏六腑——人体的蓄水池和输送管道
· 经络是五脏六腑的镜子, 更像是一对同气相求的孪生子
· 永远站在人体最前线的经筋和皮部 经络气血的调动(运行)是听从上天的
· 像一个环似的完美无缺 · 每一条经的人员、装备(血)和战斗力(气)都不一样
经络就是用来“决生死, 处百病”的 只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死 第四章
让我们的全身通起来 不要把自己的身体全部交给医生 最简单和最有效的手法
· 点揉穴位 · 推捋经络 · 敲揉经络 怎样才能正确找到穴位 · 找反应 · 记分寸
使用经络穴道时要注意的 一学就会的经络刺激法 · 最有代表性的刺激法
· 巧用身边的小东西 第五章 人生下来、活下去的根本保证
人的后天之本——足阳明胃经 · 潜伏在胃经上的疾病
· 为什么要用手刺激“喜润恶燥”的胃经 · 中风偏瘫找胃经
· 拍击足三里(人身第一长寿穴), 胜吃老母鸡 · 急性胃病求梁丘
· 恶心、闹肚子、便秘的克星——天枢 · 养颜美白太容易——四白穴
· 什么时候刺激胃经最好 · 胃经应该这样按揉 肺和大肠的保护神——手阳明大肠经
· 潜伏在大肠经上的疾病 · 与大肠经相依为命的是肺、大肠及五官
· 按摩大肠经可以驱除身体里的“邪” · 收面口疾病的手神——合谷(虎口)
· 让心情安逸的曲池 · 上肢疲劳、酸痛就去找手三里 · 鼻炎和鼻塞寻迎香
· 什么时候敲大肠经最好 一切为了消化功能——足少阳胆经
· 胆经现在是人体最火的一条经 · 胆经上容易冒出的毛病 · 敲胆经别只敲一半
· 把颈肩弄舒服——肩井穴的好处 · 慢性胆囊炎怕什么——阳陵泉说
坚决捍卫头脑安全——手少阳三焦经 · 潜伏在三焦经上的疾病
· 怎样使用人体的三焦经 · 便秘、两肋痛、耳鸣、耳聋使用支沟穴 · 肩痛不举找肩髃
· 善祛“风疾”的翳风穴 · 耳鸣耳聋按耳门
运行人体宝贵体液的水官——足太阳膀胱经 · 潜伏在膀胱经上的疾病
· 按揉膀胱经的好处 · 睛明也能治打嗝 · 痛经腰疼擦八髎 · 腰背不舒服委中求
· 小腿抽筋点承山 宁心安神、舒筋活络的关键——手太阳小肠经
· 小肠经是一条什么样的经 · 怎样使用人体的小肠经 · 急性腰疼点后溪
· 小指发麻拨小海 · 肩周炎的必用穴——肩贞 · 天宗穴能治“电脑病”
· 下巴老掉灸听宫 妇科病的首选——足太阴脾经 · 脾经要爱护的是哪些内脏
· 脾经上潜伏着哪些疾病 · 如何使用人体的脾经 · 腹胀、食欲不佳找太白
· 妇科病的首选——三阴交 · 妇科病的万灵丹——阴陵泉 · 湿症、丹毒等皮肤病找血海
人体的总理——手太阴肺经 · 与肺经有关系的是肺、胃、大肠和皮毛以及悲之情
· 肺经上潜伏着哪些疾病 · 肺脏健康的晴雨表——中府
· 治热治痛治出血没商量——尺泽和孔最 · 补肺肾之虚, 管小病小疾——列缺
护身卫体的大将军——足厥阴肝经 · 肝经上潜伏的疾病 · 什么时候按摩肝经最好
· 失眠的原因是魂不守神——太冲穴说 · 人体自身的“菊花茶”——太冲
· 拯救肝脏的义士——期门穴、行间穴 代心受过, 替心受邪——手厥阴心包经

· 代心受过，替心受邪 · 为什么人过35岁就要敲心包经
· 心脏的随身保健医生——内关 人生的先天之本——足少阴肾经 · 潜伏在肾经上的疾病
· 如何使用人体的肾经
· 治口腔溃疡、高血压、心绞痛、白发、过敏性鼻炎、糖尿病、皮肤粗糙的名穴——涌泉(人身第二长寿穴) · 滋阴补肾治咽炎，阴冷阳痿哪用愁——太溪
主宰人体的君王——手少阴心经 · 潜伏在心经上的疾病 · 按揉心经的最好时间
· 治冠心病、肺心病的名穴——极泉 · 治疗肘关节病的“助理师”——少海
· 治心慌、失眠的名穴——神门第六章 打通任督两脉的好处(一)
任督两脉是十四经的“水库” 任脉相当于女性的性激素 · 最补肾的非任脉莫属
· 第一性保健大穴——关元 · 人体性命之祖——气海(丹田)
· 人体命根子的大门——神阙(肚脐眼) · 脾胃之疾，无所不疗——中脘穴
· 宽心顺气——膻中穴第七章 打通任督两脉的好处(二) 从掐人中(急救穴)说督脉
督脉是总督，督促人体精、气、神的意思 督脉异常人体易发生哪些疾病
强腰补肾来壮阳——命门 祛除头痛太轻松——风府
降血压不健忘，提升阳气防下陷——百会 安神醒脑不眩晕——神庭第八章
正确使用人体，先从经络开始 人生病就是不注意保养自己的经络
· 经络保养的正确时间 最优秀的人最看重的是健康 有什么病就敲什么经 你会喝水吗
节制和保持胃肠清洁 你会走路吗 · 错误观点：运动就要汗流浹背
· 常走路对人体有哪些好处 · 走路有什么学问 让手足天天温暖 你会睡觉吗
简单有效的手保健 · 手指交叉能提神 · 拍击手掌脑清爽 简单有效的脚保健
· 敲击脚底消疲劳 · 单脚站立强内脏 · 脚尖登楼梯平血压 · 刷子摩擦脚底美白皮肤
· 揉搓小趾助分娩第九章 中医就是要察“颜”观“色” 为什么要看别人的脸色
看五种脸色可以看出人是否健康 敲经络就可以让你容颜如春第十章 万病不求人
每个人都可以成为经络的敏感人 敲经络能让人的平均寿命至少再延长10年
慢性疲劳综合症 糖尿病 高血压 骨质增生症 胃肠功能紊乱 颈肩综合征 视疲劳
中风后遗症的家庭护理 感冒 痛经 减肥就靠敲胃经 血管硬化 癌症 心脏病 睡眠质量不好
抑郁症 受风寒 月经提前 生殖器起水泡、糜烂 浑浊尿 消瘦 膝关节疼痛 哮喘 头痛 口臭
口腔溃疡 乳腺增生 心跳快 发热不退 近视 肾区隐隐作痛 足癣 腰椎间盘突出 胆结石
偏头痛 牙痛 干咳无痰 肥厚性鼻炎 焦虑 食欲不振 阳痿 白发第十一章
父母是孩子最好的医生 小儿的双手上有亿万财富 孩子最需要父母为他推拿的常用穴位
开发孩子聪明才智的健脑按摩法 经常被冷落或溺爱的孩子容易得厌食和哮喘病
父母是孩子最好的医生 家庭和睦是小孩健康成长的关键
给孩子推拿是父母与其交流感情的最好方式 小儿推拿可以代替吃药 小儿体质特征
五行五脏生克以知补母泻子 望孩子脸色可从外知内 望小儿食指络脉 儿童感冒
· · · · · (收起)

[人体经络使用手册_下载链接1](#)

标签

中医

养生

人体经络使用手册

经络

健康

保健

医学

养生保健

评论

说的都是废话，讲得都像神话，听的都像白话，真是不像话！

如果能附加一个针灸小铜人就好了。

推开这扇门，辩证的看问题，不全部是对的，不全部是错的。挑正确的用。

图文五楼看的

养生道

看了下书评 心中咯噔一下 果然医书不是随便看的....

拼盘。

烂啊～

还行吧 对经络了解 只能相信一点点

我的第一本中医书，也是我现在的必查手册

翻了很多遍，每次刮痧的时候就拿出来看看，12正经上重要的穴位及其功用都解释得很清楚，非常好的刮痧入门书

20151005。在家里翻完的，挺不错挺实用的。

可操作性、指导性更高

不是太实用

下本读的书...

有点乱，不成体系，真有什么病要去找对应学位还真不太容易。

看了，但是每一个记得住就对了

道理浅显，操作简单，但找对症状难，对症治疗不好判断，实在是门外汉啊。

老早就想着读了，昨天才找到，应该会很实用吧

方法简单实用，很好。

[人体经络使用手册_下载链接1](#)

书评

一分不花（书不要钱啊？） 一学就会（我笨不行啊？） 一用就灵（真他妈扯蛋！）
一生受益（想法很美好……） 感觉本书还是不够严谨，不清楚作者的背景。
9.5.18晚写于402

书的名称就有哗众取宠的意思，读后发现整本书缺乏系统性，而第十章则基本抄袭了陈玉琴在网上的问答录。

当然，本书也不是一无是处，首先，作者对于当下经络界的风云人物有一定的研究，观点略有不同。字里行间流露出对于脾胃派的支持，这和吴青忠陈玉琴的理论有所不同。

...

中医作为一种传统的治疗方式被延续
经络作为其中的根本，就已经包含了古人很多的很有远见的哲学理念：
和谐为本，以及辨证思维。作为一个大小就多少受到一点中医启蒙的我来说
这本书还是比较详细生动的解释了十二条经脉中各个要穴的作用
是一本比较实用的家庭保健手册。但是...

有句广告语说：人到中年，名利看淡了，健康看重了。其实，不光是中年人，很多20岁，30岁左右的年轻人也受到不同程度的亚健康的困扰，给生活和工作带来负面影响。从这方面讲，健康问题是每个人，尤其是有远大抱负的人士，随时都要关注，不可轻视的问题。看了《人体经络手册》...

不轻信人体经络使用手册和儿童经络使用手册两本书的理由如下：

1、"推拿代药赋"上说："不谙推拿揉掐，乱用便添一死"。

这是一句非常严重而又很经典之论述。以此來衡量萧言生在人经和儿经中所提出的两种互相矛盾的小儿五指补泻按摩法，若用此矛盾之法进行按摩，必是乱推乱...

没有太大感觉，因为人本身就懒，即使是好的，也不一定天天都照做。只是觉得，大家如果有保健的观念，爱惜自己身体的观念，那么自然会记着书中的那些招数，身体自然也不会每况愈下的。

这本书，连作者简介都不敢介绍。七拼八凑的，严重抄袭，自相矛盾的地方也很多。希望大家擦亮眼睛了。还是去买正版的《人体使用手册》。

副标题：国医健康绝学系列 我想知道，这个副标题，是谁赋予的？？！！

还是比不上人体使用手册、陈玉琴问答录和求医不如求己。

除了敲胆经不能只敲一段我比较赞成，其他的方法，我试了几个，好象没什么用。完全不象前三本书那样能给我带来的惊喜的效果。

07年先后买了萧言生所著的两本"国医保健绝学"书，一本叫人体经络使用手册，另一本叫儿童经络使用手册，看完前一本，就按书中的介绍，为孙儿做保健按摩。后来又买了第二本"儿经"，立即停止按摩，原因是两本书说法太矛盾了。关于两本书的叙述摘录如下："人经"原话：补脾...

还没看完，大约看到肾经那一段吧。是在别人的推荐下买的这本书，甚是有用。书中对经络的介绍，在我们外行人看来，还是蛮易读懂的，实践起来也很方便，尤其是对如何找准穴位，如何推、敲、揉各条经络，以及如何在适宜的时辰“使用”这些经络，都进行了解说。原本像我这样的土...

[人体经络使用手册_下载链接1](#)