

图解人体经络穴位养生一本通/ 薛卫国主编



[图解人体经络穴位养生一本通/ 薛卫国主编 下载链接1](#)

著者:

出版者:杭州:浙江科学技术出版社

出版时间:2013

装帧:

isbn:9787534155598

《图解人体经络穴位养生一本通》主要讲述了，爱美的女性朋友在每天洗脸时、临睡前轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个容颜靓丽、充满活力的俏佳人。对于男性朋友来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现强健腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老年人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法。

《图解人体经络穴位养生一本通》语言通俗，图片精美，用详细的分步图一点点教读者

给爱侣按摩。最关键的是，能用一双最温柔的手爱护伴侣，这才是幸福的真正通关密码。

作者介绍:

薛卫国，硕士生导师，1991年毕业于北京中医药大学针灸推拿专业，后任职于山西中医药研究院附院针灸按摩科。2002年获成都中医药大学针灸推拿专业硕士学位。2010年获北京中医药大学中西医结合专业博士学位。现为北京中医药大学针灸推拿学院副教授、硕士生导师。先后参与、主持国家级、部级、校级课题10项，发表专业学术论文30余篇，编写相关书籍10余册

目录: 经络按摩，最实用的自我保健法

经络畅通，百病不生

疏通经络是按摩送给身体的良药

快速取穴让按摩事半功倍

不是所有人都适合按摩

按摩前必须要做的功课

神秘的阴阳经脉

脊椎推拿治百病

按摩常用手法图解

按摩常用操作程序

十四经脉各司其职

手太阴肺经——肺脏健康晴雨表

手阳明大肠经——肺和皮肤的守护神

足阳明胃经——胃肠功能的庇佑者

足太阴脾经——气血生化之源

手少阴心经——百病由心生

手太阳小肠经——擒拿液病的机敏杀手

足太阳膀胱经——人体排毒通道的掌控者

足少阴肾经——决定生老病死的关键

手厥阴心包经——救命的经络

手少阳三焦经——内分泌调节交通警

足少阳胆经——勇往直前的催化剂

足厥阴肝经——身怀绝技的治病高手

督脉——阳脉之海

任脉——阴脉之海

轻松按摩，跟关节肌肉疼痛说再见

项背部劳损——顺畅项背气血是关键

落枕——项背部劳损的发作

颈椎病——松解关节，解除痉挛

肩部肌肉劳损——唤醒血管与肌肉的代谢

肩周炎——充分活跃向关节

肩部急性扭伤——合理治疗是关键

背痛——保护肌肉和关节囊不受损伤

腰部劳损——日常养护是根本

急性腰扭伤——找准痛点再按摩

腰椎间盘突出症——减少压迫，消肿去炎症

坐骨神经痛——确定病因，辨证施治

类风湿性关节炎——重在扶正祛邪，活血通络

风湿性关节炎——部位不同，手法各异

踝关节扭伤——冷敷后再按摩

疏通经络，摆脱常见疾病

感冒——通畅经络祛除外邪很重要
慢性支气管炎——病因不同，辨证分型
支气管哮喘——宣肺平喘，宽胸理气
头痛——分清病因，对证按摩
失眠——缓慢轻柔按出好睡眠
神经衰弱——按摩调理，放宽心态
痛风——按摩贵在坚持
眼睛疲劳——舒缓眼周肌肉
耳鸣——辨证取建，调理脏精
鼻炎——循环血液，通畅鼻控
胃脘痛——点穴止痛，调理气机
食欲不振——疏气活血，健脾和胃
呃逆——病因不同，手法有异
消化不良——放松腹部，指压灵穴
腹泻——调补脏腑，固本强元
慢性肠炎——增强肠道功能
便秘——激活肠道动力
痔疮——消除便秘很关键
糖尿病——促进胰岛素分泌，稳定血糖
高血压——疏通气血，调和阴阳
高脂血症——调理为主，按摩为辅
每天按摩10分钟，远离亚健康状态
日常减压放松——舒畅精神，放松身心
缓解抑郁烦闷——提升情绪，解除郁闷
对抗焦虑易躁——平和心气，稳定情绪
消除困倦——集中精力，提高注意力
增强体力和精力——补充元气，增强能量
沐浴放松按摩——加速新陈代谢
肝脏排毒——全身排毒的基础
肾脏排毒——净化人体的废弃物
肠道排毒——清除致病毒素的根本
淋巴排毒——维护体内清洁的永动机
经络按摩，还女人天然之美
每日活肤——唤醒皮肤的再生力
美化面色——按出好气色
祛除皱纹——再现青春娇嫩肌肤
消水肿——清晰面部轮廓
除色斑——调节脏腑，均匀色素
去眼袋——促循环，防衰老
去黑眼圈——活血化瘀，赶走黑色素
轻松美发——疏通经气，滋养头发
美颈塑肩——气质修炼第一步
丰乳塑胸——激发荷尔蒙，挺拔胸形
平腹减脂——燃烧脂肪，展现s曲线
腰部塑形——紧致肌肤，塑造理想腰线
翘臀消脂——提升臀线，匀称臀形
瘦腿纤肌——消脂紧肤，美化线条
纤臂——塑造优美臂部线条
消腿脚水肿——正直骨骼，收紧肌肤
夫妻按摩，告别难言之隐
月经不调——顺畅气血，辨证施治
月经量过多——养肾固冲任
痛经——查找原因，不可小觑
闭经——精神舒畅，气血自通

虚冷症——调整体质，加强温补
乳房胀痛——及早治疗，切莫忽视
盆腔炎——积极治疗，预防是关键
不孕症——壳实肾气，理血调经
乳痈——疏泄肝气，通畅气血
更年期综合征——养护卵巢，放松心情
孕期呕吐不止——饮食调养，重者就医
孕期四肢肿胀——认清状况，重者就医
产后便秘——解除抑郁，重在食疗
阳痿——放松心情，树立信心
早泄——消除紧张是治疗关键
遗精——放下思想包袱很重要
不射精——放下负担，享受性爱
性欲低下——养心调神，恢复欲望
夫妻助性按摩法
纵欲过度，身体虚弱——欢爱有道，房事有节
前列腺炎——常见多发，按摩加食疗
抚触按摩，让宝宝感受真实的爱
新手妈妈抚触必修课
面部抚触——明目醒脑
胸部抚触——促进血液循环
腹部抚触——增强胃肠功能
上肢抚触——疏通神经
下肢抚触——强壮身体
背部抚触——强化全身机能
．．．．．[\(收起\)](#)

[图解人体经络穴位养生一本通/ 薛卫国主编_下载链接1](#)

标签

针灸

经络

穴位

气功

按摩

十二正经

养生

评论

[图解人体经络穴位养生一本通/ 薛卫国主编_下载链接1](#)

书评

本书重点是五脏六腑的对应按摩讲解，包括十二正经和奇经八脉的按摩方法及功效。图文并茂，浅显易懂。需要掌握人体主要的经络穴位。同时辅以精神疗法，包括意念瑜伽气功等方法。推拿按摩入门书，最重要及时敲打经络，防病治病。当然对比杨奕的《手到病自除》人体反射区简明自疗...

[图解人体经络穴位养生一本通/ 薛卫国主编_下载链接1](#)