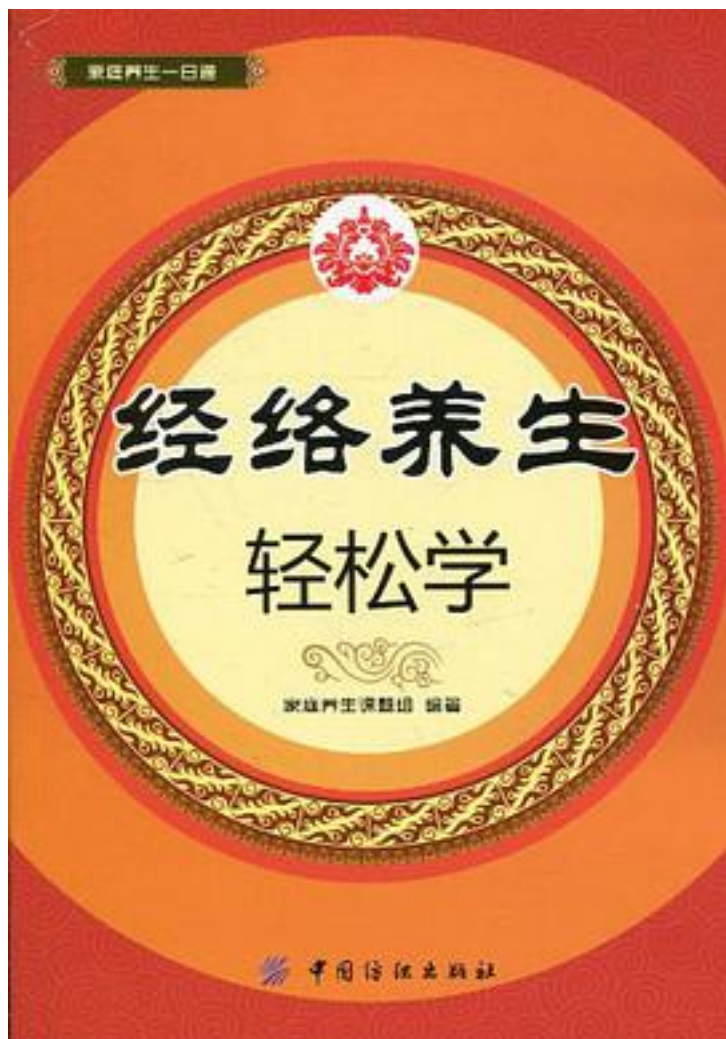


经络养生轻松学



[经络养生轻松学_下载链接1](#)

著者:家庭养生课题组

出版者:中国纺织

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787506464239

《经络养生轻松学》内容简介：任督二脉和十二正经是经络的主体部分，它们有十分明

晰的循行路线，在体表的相应处也都有穴位的分布。由于十四经脉的循行路线和联络的脏腑各有不同，因此，每条经脉主治的病症不同，它们出现异常时的病候也不尺、相同。在《经络养生轻松学》中，我们将清晰而简明扼要地向大家介绍这十四条常用经脉。

《经络养生轻松学》还介绍了经穴养生的原理、养生保健的常见经穴疗法、常见病经络调理方法等内容。

作者介绍:

目录: 第一章 认识任督二脉及十二正经 任脉解析 督脉解析 手太阴肺经解析
手厥阴心包经解析 手少阴心经解析 手阳明大肠经解析 手少阳三焦经解析
手太阳小肠经解析 足阳明胃经解析 足少阳胆经解析 足太阳膀胱经解析 足厥阴肝经解析
足少阴肾经解析 足太阴脾经解析第二章 经穴养生的原理 经络的含义及其分类
穴位的含义、分类及其命名 经络养生的基础原理 经络及穴位的治病保健作用
经络也有作息规律，经穴疗法重在 选对时间第三章 养生保健的常见经穴疗法
按摩——身手合一的自然疗法 针灸——疏通经络的传统疗法
拔罐——温经散寒的治疗方法 刮痧——祛淤活血的治疗方法第四章 常见病经络调理方法
肥胖症 高血压 心脏疾病 脑卒中 糖尿病 贫血 骨质疏松症 抑郁症 老年痴呆症 慢性胃炎
胃下垂 便秘 痔疮 慢性腹泻 脂肪肝 感冒 咳嗽 哮喘 泌尿系结石 尿路感染 头痛 失眠
面神经麻痹 膝关节炎 肩周炎 颈椎病 落枕 慢性鼻炎 近视 耳鸣 扁桃体炎 牙痛
腰椎间盘突出症 月经异常 妇科炎症 更年期综合征 乳房疾病 前列腺炎 斑秃
· · · · · (收起)

[经络养生轻松学 下载链接1](#)

标签

评论

[经络养生轻松学 下载链接1](#)

书评

[经络养生轻松学 下载链接1](#)