

# 彻底把经络穴位说清楚



[彻底把经络穴位说清楚 下载链接1](#)

著者:萧言生

出版者:黑龙江科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787538863604

《彻底把经络穴位说清楚》内容简介：经络是人体的医魂，它是上天造人时给人类的一套最高级的自我修复系统，懂得了经络养生，您就掌握了延年益寿最根本的方法。人体经络的每一个穴位都存有灵丹妙药，就看我们会不会用它。

命要活得长全靠经络养；经络所至，病症所治。只要养好了经络，养生祛病就不再是难题！掌握了经络养生的学问，照书中的一招一式做下去，会最大程度减少你去医院次数，不仅养生祛病，而且省钱省力。

作者介绍:

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医。后师承中医大家，专研人体经络，获中医药大学硕士学位。已出版的《人体经络使用手册》、《儿童经络养生经》、《女人经络养生经》及《老年人经络养生经》等书，因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受大众读者的喜爱。

目录: 第1章 善用人体十二经，养生祛病不用愁 三焦经是人体无言的神医  
调理肺经就是调理五脏六腑 心包经可“包”治百病 按摩小肠经让你生机盎然  
大肠经是人体中的无名英雄 肝经是最值得呵护的经脉 神奇的敲胆经  
胃经是人体的后天之本 肾经是人体最具防御力的经脉 让我们身体固若金汤的膀胱经  
脾经是人体的“定海神针” 心经可以助你清心除烦第2章  
见证奇迹的时刻——其妙无穷的奇经八脉 掌管生殖妊养的人体大脉——任脉  
统帅阳气之脉的“大将军”——督脉 十二经脉之海——冲脉  
呵护女性健康的爱心脉——带脉 保护肠胃，助你缓解痛感的神奇之脉——阴维脉  
联络全身阳经，专治感冒的特效脉——阳维脉 阴跷阳跷，主一身左右之阴阳第3章  
小穴位，大健康——手把手教你找到人体特效穴位 人体养生保健第一大穴——足三里  
让你始终保持好胃口的神奇穴位——然谷穴 既治病又提神的人体大穴——百会穴  
功效众多的常用穴位——合谷穴 专治头颈问题的神奇大药——列缺穴  
维系生命的长寿穴位——神阙穴 留驻青春的不老穴——命门穴  
危急时刻的急救穴——人中穴 帮你赶走颈椎之苦的奇妙之穴——大杼穴  
帮助你追求性福的神奇穴位——关元穴第4章 不必求医问药，足下自有健康  
聚积元气的人体“长江”——太溪穴 补给生命的泉眼——涌泉穴  
既可驱寒又能增加耐性的贴心穴位——申脉穴 让你精神焕发的奇妙穴位——大敦穴  
帮助你从不幸中迅速恢复的神奇穴位——丘墟穴  
媲美涌泉、足三里的养生大穴——太冲穴 人体健脾要穴——太白穴  
具有小柴胡汤功效的药用大穴——足临泣穴 对付肝病的大义士——行间穴第5章  
回春妙手自家生——人体常见疾病的经络根除法 按摩四个穴位让你轻松防治糖尿病  
高血压并不可怕，找准穴位让你从此血压无忧 治疗便秘的经络疗法数不胜数  
十五个穴位、两条经脉让你远离哮喘的困扰 防治肩周炎，用三个穴位就足够了  
按摩委中和环跳，让腰疼不再折磨你 治疗小儿百日咳，就要调理小儿的肺和肝  
通过按摩增强小儿的正气——小儿泄泻的经络疗法 补脾经助小儿摆脱厌食的困扰  
这样按摩让你摆脱乳腺增生的烦恼 难言之“痛”，一按了之——痛经的经络疗法  
月经不调时有十多个穴位可以帮助你第6章  
经络小动作，健康大智慧——日常生活中的经络养生法 放松身体是经络疏通的大前提  
让手足天天温暖，经络方能生机勃勃 耳部锻炼助你养生延年 按压耳穴也能防病治病  
简单有效的足部经络保养法 功德无量的经络导引法 保养十二正经的时间次序与方法  
“三一二”养生，日常生活中的经络养生大法  
坚持拍打身体也是一种很好的经络保养法 在床上就可以做的经络功法第7章  
调养经络，女人的美容大药就在自己身上 早晚按摩四穴位，助你祛除小痘痘  
七步按摩法让你始终拥有一头秀发 按摩环跳、八髎和承扶让你拥有完美臀部  
瘦身只要用好一个穴位 简单按摩法让你保持面部肌肤的弹性与活力  
三大穴位让女人“挺挺”玉立 让你告别难看斑点的祛斑穴位操  
女人养颜抗衰老的人体大药——三阴交第8章  
对亚健康SayGoodbye：上班族日常经络养生小行囊 可以有效防治鼠标手的简单按摩法  
最适合上班族的健身方法——“八个一分钟”健身法 两个穴位让你的心情不再烦躁  
助你缓解眼部疲劳的明目穴位操 两个小“手”段，提神又醒脑  
颈部保健操，助你保护好颈椎 按压耳部穴位助你控制食欲  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[彻底把经络穴位说清楚\\_下载链接1](#)

标签

中医

中医养生

养生

针灸

中医穴位

健康

当当读书

当当

评论

简单记住什么穴位治什么病并没有什么意义，知识最重要是串联贯通，不是强记死背。

-----  
这需要实践呐

-----  
前两章总论正经奇经，后几章介绍实用按摩方法备查。

-----  
很不错。

-----  
[彻底把经络穴位说清楚\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[彻底把经络穴位说清楚\\_下载链接1\\_](#)