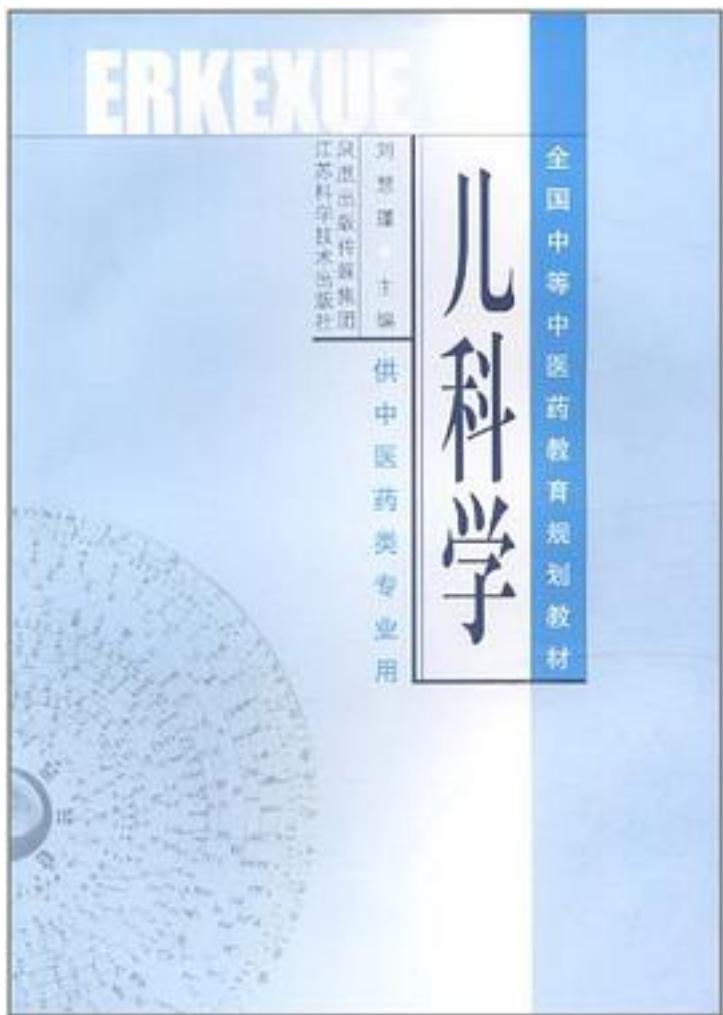


# 枢经推拿



[枢经推拿 下载链接1](#)

著者: 庞军

出版者: 北京科技

出版时间: 2011-1

装帧:

isbn: 9787530438695

《经络保健按摩手法图解:枢经推拿》主要讲述了，在人类历史上，古罗马、古印度、

古埃及，都有过灿烂的古代文化，但是在四大文明古国中，唯一没有文化断层的民族，就是我们伟大的中华民族。在这五千年的文明史中，我们祖先在和疾病的斗争过程中积累了极其丰富的经验。作为祖国传统医学的重要组成部分——推拿，以其使用方便、疗效确切的显著优势发展至今。《经络保健按摩手法图解:枢经推拿》介绍的枢经推拿手法就是从民族文化瑰宝——中医推拿继承发展而来。相信枢经推拿一定会为我国人民的健康做出新的贡献。

## 作者介绍:

庞军：教授、主任医师、医学博士，广西壮族自治区中医药管理局局长，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，中华中医药学会推拿专业委员会常委兼副秘书长，世界手法医学联合会常务副主席，广西中医药学会副会长，广西中医药学会推拿专业委员会主任委员，广西康复医学会副会长。从事推拿教学、科研、医疗工作20余年，主要从事枢经学说的理论和应用研究、手法诊治亚健康的研究。主持“十一五”国家科技支撑计划课题1项，省部级科研课题6项，厅局级课题3项。拥有“国内领先”科研成果3项，荣获“广西医药卫生适宜技术推广二等奖”2项。主编和参编国家“十一五”规划教材《推拿学》等教材、著作8部，发表学术论文40余篇。

目录: 上篇 第一章 谁偷走了你的健康？——以科学的态度、从中医的角度看待亚健康  
第一节 发生在你身边的六型亚健康 一、胃肠功能紊乱型亚健康——吃也要讲究科学  
二、内分泌失调型亚健康——女性噩梦的开始  
三、性功能障碍型亚健康——科学对待“性福”观 四、躯体疼痛型亚健康——痛苦不堪  
五、头痛失眠型亚健康——现代人的“通病”  
六、疲劳型亚健康——冰冻三尺非一日之寒 第二节  
直面“亚健康”——“健康”绝对不是不生病这么简单 第三节  
你“被健康”了吗？——现代临床医学的尴尬 第四节 向祖国传统医学要健康 第二章  
从中医的角度认识健康 第一节 中医药为什么能养生 一、什么是中医保健养生  
二、以中医学四大健康观指导养生 第二节 中医养生保健的原理 一、平衡阴阳  
三、调和气血 三、补益五脏 第三节 中医是这样认识人体的  
一、人体是形、气、神的统一 二、五脏六腑是人体功能的承担者  
三、经络是维系人体形、气、神和谐统的通道和纽带 第三章 宵枢经推拿与亚健康  
第一节 挖掘人体健康的宝藏——解密人体经络 一、解密人体经络 一、经络是什么  
二、经络是生命的门户 第二节 枢经开阖与十二经体表的循行、主治  
一、防病御邪的“先行官”——开经 二、运筹帷幄的“中军帐”——阖经  
三、抗敌卫国的中流砥柱——枢经 第三节 开启健康之门——枢经运转，健康常在  
二、枢经运转，健康常在 第四节 手足阴阳枢经推拿的方法及原理  
一、手少阳三焦经的调理 二、足少阳胆经的调理 三、手少阴心经的调理  
四、足少阴肾经的调理 第五节  
诸病寻它皆有效。没事常揉体自安——常用腧穴养生保健 一、五大保健要穴  
二、性功能保健要穴 三、养神醒脑——防治老年痴呆及调治失眠头痛要穴  
四、调畅气机，改善内分泌功能要穴 第六节 自我经络健康疗法 一、枢机导引法  
二、脐疗法 三、按揉耳穴 四、经络刮痧下篇 第四章 枢经推拿调治躯体疼痛型亚健康  
第一节 枢经与躯体疼痛型亚健康 一、关于躯体疼痛型亚健康  
二、中医对躯体疼痛的认识 三、从“少阳为枢”看疼痛 四、枢经推拿的作用 第二节  
调理躯体疼痛型亚健康推拿手法套路 一、俯卧位的推拿手法套路  
二、仰卧位的推拿手法套路 第五章 枢经推拿调理性功能障碍型亚健康 第一节  
枢经与性功能障碍型亚健康 第二节 调理性功能障碍型亚健康推拿手法套路  
一、俯卧位的推拿手法套路 二、侧卧位的推拿手法套路 三、仰卧位的推拿手法套路  
第六章 枢经推拿调治头痛失眠型亚健康 第一节 枢经与头痛失眠型亚健康  
一、头痛失眠的临床特点 二、中医对头痛失眠型亚健康的认识 第二节  
调理头痛失眠型亚健康推拿手法套路 一、俯卧位的推拿手法套路  
二、仰卧位的推拿手法套路 第七章 枢经推拿调理胃肠功能紊乱型亚健康 第一节

枢经与胃肠功能紊乱型亚健康 一、胃肠功能紊乱型亚健康的特点  
二、胃肠功能紊乱型亚健康分类 三、中医看胃肠功能紊乱型亚健康 第二节  
调理胃肠功能紊乱型亚健康推拿手法套路 一、俯卧位的推拿手法套路  
二、侧卧位的推拿手法套路 三、仰卧位的推拿手法套路 第八章  
枢经推拿调理疲劳型亚健康 第一节 枢经与疲劳型亚健康 一、疲劳型亚健康的表现  
二、疲劳型亚健康的危害 第二节 调理疲劳型亚健康推拿手法套路  
一、俯卧位的推拿手法套路 二、侧卧位的推拿手法套路 三、仰卧位的推拿手法套路  
第九章 枢经推拿调治内分泌失调型亚健康 第一节 枢经与内分泌失调型亚健康  
一、内分泌失调型亚健康的特点 二、中医对内分泌失调型亚健康的认识 第二节  
调理内分泌失调型亚健康推拿手法套路 一、俯卧位的推拿手法套路  
二、仰卧位的推拿手法套路  
· · · · · (收起)

[枢经推拿 下载链接1](#)

标签

推拿

评论

[枢经推拿 下载链接1](#)

书评

[枢经推拿 下载链接1](#)