

《细说女人经络养颜与祛病》

图书基本信息

书名：《细说女人经络养颜与祛病》

13位ISBN编号：9787509153246

10位ISBN编号：7509153247

出版时间：2012-1

出版社：人民军医出版社

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《细说女人经络养颜与祛病》

内容概要

《细说女人经络养颜与祛病》根据中医学经络和穴位的理论与临床应用经验，对日常生活中预防和缓解女性疾病的方法做了详细叙述。全书共分为8章，涵盖了女性常见病症及预防和缓解该病症要用到的经络、穴位知识，介绍了运用安全的经络疗法，解决女性亚健康状态和减肥、养生等方法。经络虽然神秘复杂，但《细说女人经络养颜与祛病》的论述通俗易懂，可操作性强，不会让读者感到困惑。

《细说女人经络养颜与祛病》

作者简介

吴非，毕业于中国中医研究院（现中国中医科学院），曾在中医基础理论研究所养生研究室学习、工作。现就职于中国健康促进基金会，从事中医养生和健康管理等方面的研究和咨询工作。师从国医大师——陆广莘，多年来一直受其耳提面命，并抄方侍诊于旁。常以“发煌古义，融会新知”“谋生之道，循生生之效”为座右铭，并一直身体力行，将传统养生与现代生活相融合。主编《中医养生保健学》中英文版，参编《健康管理师》《中国健康体检报告》等多部著作，参与中医养生、健康管理方面多项国家级科研项目。

书籍目录

第1章 疏经通络，让女人永葆美丽容颜

女性边养生边美容

经络按摩，留住女人乌黑秀发

经络按摩法，祛除痘痘不犯愁

经络按摩，帮你祛除恼人色斑

令女人面若桃花的穴位按摩

眼睛明亮又有神，经络按摩来打造

揉揉穴位，黑头不来

双唇红润也可以按摩出来

若要好看，穴位刺激打造脸部轮廓

经络美容，让肌肤保持弹性活力

第2章 经给祛病，用经络疗法抵御常见疾病

经络巧取穴，感冒快快走

女性缓解偏头痛可自我按摩

防治女性糖尿病的经络按摩

冠心病可以找经络按摩帮忙

清除口气，用经络疗法

经络通畅，便秘拜拜

怎样按摩快速缓解小腿抽筋

手脚冰凉，多穿衣不如多按摩经络

静心安神用经络按摩法

缓解胃痛，经络按摩管用

经络按摩揉走咽喉肿痛

落枕是小病，自己按摩效果好

第3章 经络养生，解除白领丽人的疾病困扰

经络按摩，让“鼠标手”恢复正常

经络按摩，轻松缓解眼部疲劳

经络按摩按走精神压力

累了，揉揉脖子、揪揪耳朵

患了颈肩综合征，敲敲小肠经

指压穴位缓解晕车症状

学会经络按摩，保护自己的肠胃

疏通身体经络，拍走身体顽疾

耳部经络按摩，养生又漂亮

按摩经络缓解神经衰弱

第4章 经络疗法，将妇科难言之隐消灭于无形

经络疗法，带你逃离痛经折磨

穴位按摩对抗乳腺炎

乳腺增生也怕经络健胸

经络疗法巧治经间期出血

月子病靠经络刮痧来治疗

艾灸穴位，赶走烦人带下病

按揉这几穴让您轻松摆脱子宫脱垂

调节内分泌可以依靠三焦经

按摩穴位驱除慢性盆腔炎

按压肝经对抗外阴瘙痒症

第5章 经络保养，让女人远离亚健康状态

闲暇常按摩脾经，能防突发大病

肺经脆弱，当精心呵护

生活压力要缓解，试试揉下肝经

不想老，多敲打胃经、大肠经

膀胱经不仅帮助人体排毒，还能缓解腰

肾经，关乎一生幸福的经络

按摩腹部经络，不做庸懒“小腹婆”

第6章 经络瘦身，女人健康、绿色的减肥王道

疏通经络，绿色健康减肥法

认识经络减肥的常用穴位

神奇指压法，减肥不反弹

经络瘦身时，身体也需要营养

按摩腰部让你成为迷人“小腰精”

甩掉“萝卜腿”的按摩秘笈

穴位按摩，纤纤玉臂不是梦

经络按摩重塑美丽臀形

第7章 调养经络，呵护女人特殊时期的健康和美丽

按揉这几个穴位缓解痛经

头痛，靠经络按摩来缓解

经期腹泻也是病，经络按摩来帮忙

孕期呕吐靠经络按摩来帮您

按摩经络可缓解妊娠浮肿

产后按摩，让宝宝喝足奶

活用经络，防治人工流产综合征

产后妈妈的苗条“瘦身经”

第8章 顺应四季，养生保健特效穴位对症使用

春季养生要靠经络刮痧

夏季防中暑特效穴位

秋季养肺靠经络按摩

冬季养生靠经络藏精纳气

春季保肝特效穴位

夏季养心特效穴位

秋季护肺特效穴位

冬季补肾特效穴位

章节摘录

版权页：插图：经络巧取穴，感冒快快走 中医学认为，感冒是六淫之邪侵犯人体造成的。六淫是风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气，其中以风邪最厉害，这也是中医将感冒称为“伤风”的重要原因。根据导致感冒的病因不同，将其分为风寒、风热、暑热几种，治疗上大都以解表发汗、疏风宣肺为主。大家都知道感冒一般是可以自愈的，以7天为1个周期。但是感冒过程中的很多令人难受的症状却影响正常的工作、生活，也会使心情烦躁，皮肤变差。坚持经络按摩可以缓解症状，激发体内的正气，有效地抵御外邪，从而减轻感冒症状。在中医学中，有预防感冒的“感冒三穴”。在打喷嚏前后，用力擦热风府穴。风府穴位于后脑勺与脊柱连接点，手摸上去是凹下去的地方。因为热气帮助调动人体内的阳气迅速到达风府穴，更好地抵御外邪的侵袭。用食指、中指、无名指，从耳背后方向另一耳背后方擦去，用一定的力度来回擦上几十次。“寒伤阳，热伤阴”，所以阳经之会也是风寒最易侵袭之所，当体内阴阳不协调的时候，可以揉擦大椎穴来调动体内阳经之气，进一步加强阳气对人体的保护功能。大椎穴位于风府穴下方，把头往下低，突出的那个脊椎下方就是。按摩时食指、中指、无名指并用，摩擦至发热即可。“天地之间人居中”，因此人中穴（水沟穴）是急救的重要穴位。人中穴位于鼻子下嘴唇上的凹陷处。人中穴是督脉的终止穴，因此督脉的阳气到这个部位的时候已渐衰弱，犹如强弩之末。因此，按摩这个穴位可以提升阳气，增加气血，有抵御外邪入侵的功效。取穴的时候用食指在正中穴位处来回横擦至发热为止。如果没能及时制止病毒入侵，出现感冒症状时，可以按摩合谷穴。合谷穴是属于大肠经的穴位，刺激按摩可以增强气血运行，提高免疫力。取穴时将一手的拇指横纹放在另一手的指蹼缘上，拇指向下压时，拇指尖处即是；也可以选用食指拇指并拢的方法，取肌肉最高点。经络按摩可以针对不同的症状选取不同的穴位。当感冒发展到鼻塞或者流鼻涕的时候，用力按压鼻旁的迎香穴，虽然按压的时候有痛的感觉，但是按完后鼻子立刻就通畅了。它位于鼻翼外缘中点，在鼻孔旁凹陷处。但值得注意的是按一次是不可能完全治愈的，要根据症状的轻重隔一段时间按压一次。如果感冒的时候出现前额痛，最惯用的穴位是两眉之间的印堂穴。如果症状加剧，开始出现头重发闷的状况，感觉有厚厚的东西盖在脑袋上时，百会穴可以帮助您减轻症状。百会穴位于两耳尖向头顶连线的中点，可以用手指或者握拳用手指骨骼的隆起处按压，按压的时候可以感到疼痛扩散到头部的每个角落。体内还有一个穴位对于醒脑的作用非常好——风池穴，它与风府穴相平，都位于后发际以上，取穴时先找到风府穴，然后手指向外移，感觉到一条明显隆起的肌肉之后，就会按到一个凹陷，用力按压的时候有很酸的感觉，就是风池穴。另外，如果感冒的时候出现嗓子痛、口干、流黏黄鼻涕或者吐黏黄痰的症状，这是病邪入里化热的结果，要清热，就要用曲池穴的泻热功能了。曲池穴位于曲肘时肘横纹外侧端。在按压时可以选用比较细的物体代替手指。

《细说女人经络养颜与祛病》

编辑推荐

读者通过《细说女人经络养颜与祛病》，既能了解人体经络运行规律，又能了解和识别机体的健康信号，相信阅读《细说女人经络养颜与祛病》的女性朋友们会更加健康、美丽！

《细说女人经络养颜与祛病》

精彩短评

- 1、以前在图书馆里借到看的，觉得内容不错，老妈也特别喜欢，就特意给老妈买的
- 2、相当不错，学习中

《细说女人经络养颜与祛病》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com