

《女人经络使用手册》

图书基本信息

书名：《女人经络使用手册》

13位ISBN编号：9787807532415

10位ISBN编号：7807532416

出版时间：1970-1

出版社：哈尔滨出版社

作者：赵广娜,宿春君

页数：211

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.tushu000.com

《女人经络使用手册》

内容概要

《女人经络使用手册》主要内容：人体经络流畅，也就保证了人体的健康和美丽，如果哪天气血流通的通道被堵塞了，我们身体上的某个部位一定会有所反映，或者面容暗淡无光，或者痘痘泛滥，或者疾病缠身，或者短命辞世……这个时候让经络按摩来解救你，它能最大化地调动和发掘你身体的潜能，将所有使你“不愉快”的“敌人”杀于无形。相信，只要你把经络养好，让你身体的各个部位都能正常工作和运转，你的身体就会健康起来，你就会面若桃花。为自己的身体开方子，健康和美丽自在手中，不要把美丽交给化妆品，不要让健康依赖于医生，凭我们自身的力量一样会让我们的身体之树不断发芽和开花，永远常青。

书籍目录

第一篇 不懂经络，健康与美丽终究是水中月 第一章 走近神秘而伟大的人体经络 医学界的“百慕大”现象——经络医学 十二正经如江河，奇经八脉如水库 经络是脏腑和五官的镜子，更像是一对孪生子 经络能决生死，处百病 经络是预测疾病的最佳选择 第二章 通经络让女人美如花 天天给自己推拿比吃人参还补 经络是行血气、营阴阳的关键 经络美容让女人实现由内而外的美 经络按摩能救女人于危难之间 敲经络能让女人的平均寿命再延长十年 第二篇 按摩经络，做个美丽俏佳人 第一章 经络通，做个气血通畅的暖美人 气血冲和，则百病不生 经络锻炼“312”，气血通畅强身体 脾俞、足三里补脾气虚有一招 血海和三阴交使女人气血生辉 第二章 敲经络缔造天使般的完美肌肤 按摩天枢和内庭将脸上的痘痘一扫而光 按摩足三里让你面若桃花 按摩神厥穴和关元穴让双唇红润有光泽 按摩大鱼际、太阳穴等是祛斑的法宝 按摩阴陵泉和足三里让黑头死光光 按摩太溪和涌泉留住乌黑秀发 第三章 曼妙和性感只需按摩经络 三步按摩让女人“挺”起来 神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 如何拥有浑圆而富有弹性的臀部 轻松打造“V”形性感美人肩 纤纤玉手按摩来成就 第四章 经络按摩才是减肥的正道 按摩腰部让你拥有小蛮腰 漂亮女人的纤腿按摩秘籍 简易瘦脸按摩术 去除腹部的小肚肚，你不想吗 将健壮手臂按摩出柔美线条 第三篇 调养经络，特殊时期呵护女人的健康和美丽 第一章 通经络，与“老朋友”轻松会面 点按关元穴让你月经期不再痛苦 按揉这几个穴位让痛经不再折磨你 按揉心俞和神门让你有个好情绪 经期头痛按摩三穴补充气血 经期腹泻灸脾俞穴祛虚寒 按摩这几个穴位治疗闭经 第二章 调养经络，让女人安然度过孕产期 按摩三个穴位就能让你吃得香，不呕吐 妊娠浮肿不可怕，按揉陷谷穴即可 五个穴位让你不再郁郁寡欢 新妈妈要想奶水变多就要按揉乳根穴 “莲花坐”可以打通人体的经络 第三章 春夏秋冬的养生保命之穴不能不知道 做健康人必须懂得与大自然同呼吸 太冲、鱼际和太溪——春季的保肝重穴 阴陵泉、百会和印堂——夏季的养心重穴 鱼际、曲池和迎香——秋季的护肺宝穴 丹田、关元和肾俞——冬季的补肾精穴 第四篇 停下来享受经络按摩带给你的时尚与美丽 第一章 小动作，大功效——解除白领丽人的疾病困扰 时感胸闷怎么办，请敲消冻穴 敲小肠经治愈颈肩综合征 按压太阳穴，让你不再抑郁 按揉指尖可以赶走“瞌睡虫” 七个小动作甩开“鼠标手” 应对亚健康——腹部按摩 眼部疲劳怎么办，按摩帮你忙 这样按摩可以缓解你的精神压力 你知道吗，手指交叉又能提神 累了，拍拍手掌会使您头脑清醒 第二章 经络瑜伽之魅——增强的不仅仅是免疫力 经络瑜伽，你了解多少 清晨令你容光焕发的伸展十二式 增加头部血流的顶峰功 扩胸、收腰、减腹的展臂式 消除疲劳的四种经络瑜伽 防治肠胃病的三种经络瑜伽 消除肩颈痛的“椅上瑜伽” 孕妇瑜伽，情感身心的“双赢” 第三章 好好养育我们的根——足部按摩能强身 养生从足部按摩开始 足部按摩要分时间、季节和体质才有效 足部按摩的禁忌症 身体异常，脚底有反应 按压脚部，痛处即为疾病处 按摩脚心能健体 赤足行，激活你的“第二心脏” 足部按摩防治心脏病 刷子摩擦脚底美白肌肤 第五篇 求医不如求己：将女人易患的疾病消灭于无形 第一章 求医不如求己：走出“得病就看医生”的误区 糖尿病——按摩穴位就能缓解 口臭——敲胃经让你口气清新 冠心病——按压内关最关键 高血压——敲肝经和肾经最有效 低血压——按揉涌泉穴将血压升高 便秘——刺激章门穴，疾病就远走 失眠——敲肝经治失眠是最好的途径 头痛——按揉天柱穴解除痛苦 眩晕——按压睛明穴让你不再“晕” 骨质疏松症——按压内关、内渊和合谷 感冒——这样按摩将感冒赶走 第二章 经络疗法将妇科病消灭于无形 更年期综合征——按压三阴交穴最可靠 内分泌失调——从三焦经寻找出路 子宫脱垂——足三里、百会和关元让你轻松摆脱 功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重 带下——按压这几个穴位效果最佳 慢性盆腔炎——气海、关元和血海迅速驱除“腰魔” 急性乳腺炎——按揉太冲和膻中穴 乳腺增生——自我按摩防止乳腺增生 不孕症——这样按压穴位就可能让你如愿以偿 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 第六篇 保养经络是女性健康之根本 第一章 让全身通起来有章可循 一学就会的经络刺激法 经络也有自己的“运营时刻表” 怎样最快最准确地找到穴位 按摩穴位时要注意保温 第二章 把经络保养好，女人才能更美丽 人生病就是不注意保养经络 手足天天温暖，经络才能有生机 步行也是对经络的一种抚慰 保证胃肠清洁，经络才能正常工作 睡觉其实也是一门学问 后记

章节摘录

第一篇 不懂经络，健康与美丽终究是水中月 第一章 走近神秘而伟大的人体经络 十二正经如江河，奇经八脉如水库 1. 经脉——谨防身体旱涝灾害 经脉是经络的主体，可分为正经和奇经两类。正经有十二条，奇经有八条，如果说十二正经是奔流不息的江河，那么奇经八脉就是个蓄水池。平时十二正经的气血奔流不息时，奇经八脉也会很平静地正常运行；一旦十二正经气血不足、流动无力时，奇经八脉这个蓄水池中的水就会补充到江河中；相反的，十二正经气血过多，过于汹涌，水池也会增大储备，使气血流动起来，只有这样，人体正常的功能才会平衡。这个道理说简单点就像洪涝灾害。

(1) 十二经脉 正经有十二经，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是经络系统的主体。它们分别隶属于十二脏腑，各经用其所属脏腑的名称，结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，并依据阴阳学说，给予不同的名称。十二经脉的名称为：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。十二经脉是气血运行的主要通道。通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。就像奔流不息的河流，气血通过经脉即可内至脏腑，外达肌表，营运全身。其流注次序是：从手太阴肺经开始，依次传至手阳明大肠经，足阳明胃经，足太阴脾经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阴肾经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，足少阳胆经，足厥阴肝经，再回到手太阴肺经。 手太阴肺经—手阳明大肠经—足阳明胃经—足太阴脾经—手少阴心经—手太阳小肠经。

《女人经络使用手册》

编辑推荐

一部惠泽中国女性的中医经络养生宝典，一部带给女人健康、美丽的幸福书。送母亲，让她衰老的脚步逐渐缓慢。送爱人，让健康与她一生相随。送朋友，让她感受你最真诚的关爱。

人体自有养生大药——经络。经络可以行血气、营阴阳、处百病、决死生。坚持敲打经络穴位，即可拥有健康的身体、桃花般美丽的容颜。学会经络养生，让你一分不花，一学就会，一用就灵，一生受益。女人爱自己，从调养经络开始。经络是联系全身的网络，它可以决生死、除百病、调虚实。调养经络的每一个穴位胜过灵丹妙药。调养经络，永葆美丽容颜。按摩经络，构筑健康身躯。调养经络的每一个穴位胜过灵丹妙药。它是女人抵抗衰老、永葆青春风采、走向百岁健康的通行证，是让女人一学就会、一用就灵、一生受益的养生妙法。

《女人经络使用手册》

精彩短评

- 1、内容，语言不是很精辟，有很多废话！
- 2、仅从书名上来看，我以为是很专业并实用性很强的那种书。拿到手里一看，很失望，感觉这本书不过是应景之作，可能这几年中医悄然走红，便鱼龙混珠了起来很让人失望的一本书
- 3、还行，不过有点太简单了，经络什么的不是讲解的很清楚。
- 4、大多容易做到，除了背上自己难按到别的都可以试试的，找不准的穴位就几个指头一起按总有一个按到位了的吧~~，所以可以买的，写得易懂的。
- 5、不错，我老婆挺喜欢看的
- 6、觉得还可以的，就是那些穴位觉得很难捉摸。不过照着里边的做法，好象也真管用呢。还没看完，慢慢用。。。。。
- 7、可以自我诊断一下！
- 8、不是很详细啊。没有点经络知识基础的话很难找穴位
- 9、看看能增长知识还不错，按摩很舒服
- 10、收到，还没有开始看！
- 11、图文并茂,简单易学.
- 12、反正学什么都是要实践，要融会贯通的。这个过程可长了，不能凭一本书、一段时间来达成。
- 13、比较值得看~
- 14、这本书很好,大家要去看看,很有作用.
- 15、正版图书，很好，一直在当当买书。喜欢当当的服务和书的质量，一如既往的好，在以后的日子里，会继续支持当当当当的。
- 16、这本书写的一般，表达能力太差，不仔细琢磨不明白到底要说明什么，但是书的本身用意还是好的！希望能写的详尽一点，通俗一点！
- 17、很好的书，但是贵在坚持才能内在外在都美
- 18、此书很适用，也很好理解。
- 19、我非常喜欢的书
- 20、书质量很好，图文并茂，非常实用有效。
- 21、很实用，不错。但是现在市场诸如此类的书太多。
- 22、一般般，不算很实用
- 23、以为可以看到一些什么却总在关键的地方没了下文。。。
- 24、还不错的书，就是我太懒，上面介绍的一些手法，我都没有实际操作过。但是对于有心的人，应该是一本好的养生教材。
- 25、此书不错，简单易懂，实用。我还介绍给女儿看呢！
- 26、看完《求医不如求己》再看此书感觉颇像看同人本~（别丢鸡蛋）不过具体没试过怎么按摩经络，有几次身体不适很舒服，稍微试了一下，仰天长啸“果然不是内行的话这书完全就是七经八络按肿了都无用啊”总体感觉，就是搞笑的嘛~
- 27、很实用的书，适合不爱运动的上班族看。
- 28、还没有看完，觉得里面有好多东西学，不知道我能不能坚持实践。
- 29、跟风败的，最近很迷养生类书籍，一读才知道不适合自己的，这本书对保养入门级的朋友可能有些帮助，因为是编著嘛，大多摘抄于大众养生说或网络热门保养方案，对于我来说大多数都是看过的，帮助不大
- 30、刚收到，期待看看
- 31、这本书把穴位和身体器官联系起来，让我更好的了解了身体，应该要长期坚持才会见到成效。
- 32、觉得不错,就是要贵在坚持才行哦!
- 33、书上介绍了一些简单实用的女性经络保健方面的知识，有兴趣的话看看还是不错的
- 34、不错要好好看仔细
- 35、这本书真的不怎么样，是生拼应凑成的，里面的东西很散，没有系统性，不能说服人。感觉很亏~希望大家不要买~真的不值稍微有点中医基础的人都会发现其漏洞百出，说服没有力度
- 36、关于经络的内容不是很多很丰富

《女人经络使用手册》

- 37、里面的解释图案穴位不清楚
- 38、适合女性养生，女人就是要特别的爱自己，啊
- 39、物流速度快
- 40、非常好，边看边做，真好!
- 41、真是不怎么样，一点也不实用!
- 42、总得来说还好
- 43、前天刚收天，可是打开封面就看到留有一点被撕过的纸张，同时买了两本，儿童的封面后是穴位图，这本好像被撕毁了，为那一页不想退换了。
- 44、这本书还蛮不错喔··里面教的东西很实用。。。呵呵··看完了蛮有收获得。还可以帮助自己身边得人。而且效果还蛮明显得。本人差不多10年的痛经史得到了解脱。万分感激。真得觉得自己变成了个经络专家。很有兴趣想深造一下。如果有兴趣得朋友不妨买来学一下。价钱也很实惠。值得推荐给大家看看。。。本书还附赠经络图。使我们能轻松找准经络穴位的位置。。。真得不错。给个赞字。。。
- 45、文字太简单了，跟想象的有差距，与价格不成正比。
- 46、书的内容对于太理解人体经络的读者来说，看懂太难！书中有错误讲解
- 47、帮同事买的，同事说挺好，讲的也很详细。但是有一个缺点就是手法的介绍，就是用什么手法去按压经络，要是有了就更完美了。
- 48、作为爱美的，想拥有健康的女人我觉得应该人手一册，相信经络调理，相信自己的双手可以主宰自己的健康与美丽
- 49、内容一般，经络图穴位不全，会阴穴都没有!
- 50、买的女人经络使用手册好像不对，在书店看的时候是本厚的。不过其他几本书挺好的!
- 51、在当当网买了很多养生保健的书，自己看，也送长辈送朋友。这是最不值得的一本，感觉这本书就是抄袭，拼盘。多数都没有穴位指点，只是泛泛而谈。送都没法送.....本来是想退换的，可是当当网客服说超过7天就不可以换货。郁闷
- 52、基本不错但有的地方讲的较粗
- 53、讲的挺实用的，值得一看!
- 54、相对来说还比较满意,学到一些有用的知识
- 55、对如何找穴位描写得不够，还有如何按摩也写得不够仔细，比如按几下等都没有，比其他的按摩书写得差。
- 56、还是受益匪浅的，很多动作也是可行的，喜欢!
- 57、刚买回来就实践了痛经按摩、脚底按摩都很好!于是几个同事朋友都说要买。
- 58、为了对其它读者负责，我觉得有必要把我的认识写出来，我觉得本书对有中医基础知识的人说就是一个提纲，对没中医知识的人来说还是先学点推拿的手法、要领等知识再买吧!!!!
- 59、总是订不到货也不下架，很郁闷，其实订了两本主要就是买这本还没有。
- 60、还没看，不知道有没有效果
- 61、感觉上是拼拼凑凑出来的，尤其是穴位只介绍名字，不说具体的位置
- 62、常言道：没有丑女人，只有懒女人。这话一点都没错!这本书中介绍的众多方法，是我们平常举手投足间就可以完成的。只要你用心，你就是美女!
- 63、老婆挺喜欢的一本书，还照着书上的去做了一些，说很有效果

《女人经络使用手册》

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.tushu000.com