

# 《擗通经络百病消》

## 图书基本信息

书名：《擗通经络百病消》

13位ISBN编号：9787557612582

出版时间：2016-7-1

作者：陈维礼

页数：232

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](http://www.tushu000.com)

# 《擀通经络百病消》

## 内容概要

《擀通经络百病消》是一本能让大家变健康、变年轻、变瘦、变美的书。本书给出擀面杖的具体使用方法，让大家利用擀面杖缓解颈肩腰腿疼痛，打通经络，消除人体亚健康，增强免疫力，使人更年轻有活力。不仅如此，减肥也是擀面杖的一大功效，很多爱美的女士利用擀面杖达到了瘦腿、瘦腰、瘦肚子的效果。

编辑推荐：

作家六六、演员海清、文字鬼才马伯庸都是擀面杖的受益者，他们亲身验证了擀面杖的神奇功效，诚挚推荐本书给广大的读者朋友。封底的推荐语都是他们亲自所写，态度之诚恳可见一斑。

小编本人经陈医生治疗后，颈椎病很少犯了，腰腿也不再痛了，于是迫切想把陈医生的手法治疗和擀面杖的使用方法普及给大家，在跟陈医生多次沟通之后，有了本书的面世。

《擀通经络百病消》图文并茂，四色印刷，设计精良。擀面杖的使用方法简单易学，按照书中操作即可消除身体病痛，增强免疫力。

# 《擀通经络百病消》

## 作者简介

主治医师，高级按摩师，网友喜爱的手法治疗医生。专心研究临床常见疾病的手法治疗，尤其在办公人群的颈肩腰腿痛、产后腰背痛和慢性运动损伤治疗方面，取得了良好的临床效果。作家六六，演员海清，文字鬼才马伯庸亲身验证过手法治疗的神奇效果。

## 书籍目录

### 第1章 擀面杖，开启人体大药房的金钥匙

擀面杖能够激发身体的自愈力 // 003

养生神器—擀面杖 // 003

用擀面杖激发你身体内的“药” // 003

通经络，促气血，擀面杖效果最好 // 005

合适的擀面杖会使效果加倍 // 005

巧用擀面杖，为健康保驾护航 // 007

力量适度，用力均匀 // 007

选对位置效果更好 // 008

“之”字形按摩法 // 009

画圈按摩法 // 009

“擀”的技巧 // 010

使用擀面杖后的表现 // 012

敲打过后，身体会暖和、发热 // 012

力量过大会导致肿胀疼痛 // 012

体质虚弱的人有可能疲倦 // 013

敲打过后可能过于兴奋 // 014

使用擀面杖的禁忌 // 015

化脓感染的部位 // 015

外伤出血处 // 015

肾病患者要避开肾区 // 016

经期女性要避开腹部 // 016

擀面杖不适用的人群 // 017

脏器受损者 // 017

骨骼损伤者 // 017

传染病患者 // 017

血液病患者 // 018

恶性肿瘤患者 // 018

孕妇 // 018

了解经络，妙用擀面杖 // 019

经络通畅比什么药都强 // 019

你的经络通畅吗 // 020

疏通经络从擀面杖开始 // 022

### 第2章 擀通经络百病消

胆经—排解忧虑的出口 // 025

经络循行路线 // 025

失眠、头痛，可能是胆经气血不足 // 026

敲打胆经可调理的病：头痛、目眩、口苦、失眠 // 027

妙用擀面杖 // 028

肝经—保命的万灵丹 // 030

经络循行路线 // 030

疏通肝经，心情舒畅，不做“黄脸婆” // 032

敲打肝经可调理的病：落枕、咽干、小腹痛等 // 032

妙用擀面杖 // 033

脾经—不给疾病藏身之地 // 035

经络循行路线 // 035

每天都疲惫无力是怎么回事 // 036

- 敲打脾经可调理的病：下肢麻木胀痛，浑身乏力，免疫力低下等 // 037  
妙用擀面杖 // 038
- 心经—人体自带的灵丹妙药 // 040  
经络循行路线 // 040  
小指延长线麻木，妙用心经调理心脏 // 041  
敲打心经可调理的病：心胸烦闷，心脑血管疾病，心神不宁 // 042  
妙用擀面杖 // 043
- 小肠经—食物营养的运输官 // 045  
经络循行路线 // 045  
大小便出问题，调节小肠功能 // 046  
敲打小肠经可调理的病：面部问题，消化系统疾病，心脑血管疾病 // 047  
妙用擀面杖 // 048
- 肺经—协调五脏六腑的宰相 // 050  
经络循行路线 // 050  
调理气血，解决打嗝等小毛病 // 051  
敲打肺经可调理的病：呼吸系统疾病，过敏性皮肤病，心理疾病 // 052  
妙用擀面杖 // 053
- 大肠经—扫清身体中的毒素 // 055  
经络循行路线 // 055  
排出毒素，告别令人尴尬的便秘 // 056  
敲打大肠经可调理的病：身体酸痛麻木，消化系统疾病，支气管炎 // 057  
妙用擀面杖 // 058
- 胃经—人体内的健康谷仓 // 059  
经络循行路线 // 059  
促进营养吸收，缓解消化不良 // 060  
敲打胃经可调理的病：胃胀痛，消化不良，肠鸣 // 061  
妙用擀面杖 // 062
- 膀胱经—人体里的下水管道 // 064  
经络循行路线 // 064  
排除毒素，让小便不再尴尬 // 065  
敲打膀胱经可调理的病：鼻塞，眼睛发痛，流泪，小便问题 // 066  
妙用擀面杖 // 067
- 肾经—人的先天之本 // 069  
经络循行路线 // 069  
增强体质，肾不虚，身体壮 // 070  
敲打肾经可调理的病：泌尿系统疾病、妇科疾病、男科疾病 // 071  
妙用擀面杖 // 071
- 心包经—心脏的卫士 // 074  
经络循行路线 // 074  
改善脑部缺氧 // 075  
敲打心包经可调理的病：心慌头晕，乏力疲劳，小指麻木 // 076  
妙用擀面杖 // 076
- 三焦经—调动元气的指挥官 // 079  
经络循行路线 // 079  
内分泌失调，敲打三焦经促进气 bloodstream // 080  
敲打三焦经可调理的病：鱼尾纹，耳部疾病，肩膀疼痛 // 081  
妙用擀面杖 // 082

- 任脉—女性的幸福之脉 // 084
  - 经络循行路线 // 084
  - 月经不调，任脉不畅惹的祸 // 085
  - 敲打任脉可调理的病：不孕不育，阳痿，面部问题等 // 086
  - 妙用擀面杖 // 086
- 督脉—全身经脉的统帅 // 088
  - 经络循行路线 // 088
  - 脊背僵直，督脉不畅 // 089
  - 敲打督脉可调理的病：头痛头晕，肺部疾病，心脏病 // 090
  - 妙用擀面杖 // 090
- 第3章 小小擀面杖，让你远离颈、肩、腰、腿疼痛
  - “擀”走肩周炎，生活更轻松 // 095
    - 这些症状它都有 // 095
    - 巧用擀面杖，缓解肩周炎 // 096
    - 这些穴位常按很有效 // 100
    - 为何会得肩周炎，从自身找找原因 // 102
    - 预防护理，给肩膀最好的呵护 // 103
  - 远离颈椎病，从一点一滴做起 // 107
    - 这些症状它都有 // 107
    - 巧用擀面杖，缓解颈椎病 // 109
    - 这些穴位常按很有效 // 111
    - 为何会得颈椎病，从自身找找原因 // 112
    - 预防护理，给颈椎最好的呵护 // 114
  - 缓解腰椎疾病，让你挺直腰板 // 118
    - 这些症状它都有 // 118
    - 巧用擀面杖，缓解腰椎疾病 // 120
    - 这些穴位常按很有效 // 122
    - 为何会得腰椎疾病，从自身找找原因 // 124
    - 预防护理，给腰部最好的呵护 // 126
  - 缓解坐骨神经痛，腰腿不再疼痛 // 129
    - 这些症状它都有 // 129
    - 巧用擀面杖，缓解坐骨神经痛 // 130
    - 这些穴位常按很有效 // 132
    - 为何会得坐骨神经痛，从自身找找原因 // 134
    - 预防护理，给坐骨神经最好的呵护 // 136
- 第4章 妙用擀面杖，增强免疫力
  - 改善消化系统，吃饭香、身体棒 // 141
    - 腹泻 // 141
    - 便秘 // 145
    - 消化不良 // 149
    - 胃痛 // 153
  - 简单敲打，增强身体抵抗力 // 157
    - 改善手脚冰冷 // 157
    - 提高身体免疫力 // 160
    - 增强造血功能 // 164
    - 改善呼吸不畅 // 168
    - 消除精神压力 // 171
- 第5章 擀面杖减肥，有奇效
  - 消除水肿，打造迷人小腿 // 179

- 消除“大象腿”的按摩方法 // 183
- 平坦小腹，“擀”出马甲线 // 188
- 擀面杖帮你打造杨柳细腰 // 192
- 第6章 “妙手仁医”教你做身体的自我调整
- 足部和下肢的自我调整 // 197
  - 功效 // 197
  - 调整方法 // 197
- 腹部的自我调整 // 200
  - 功效 // 200
  - 调整方法 // 200
- 胸部的自我调整 // 203
  - 功效 // 203
  - 调整方法 // 203
- 头颈肩部的自我调整 // 206
  - 功效 // 206
  - 调整方法 // 206
- 腰背部的自我调整 // 210
  - 功效 // 210
  - 调整方法 // 210
- 用擀面杖做全身自我调整 // 213
  - 功效 // 213
  - 调整方法 // 213

# 《擗通经络百病消》

## 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](http://www.tushu000.com)