**经络健身讲座**

史志瑞 858-538-1988

第一讲 人体经络（脉）概述

前言: 对人体经络（脉）的概略介绍

**一，人体经络（脉）的分布**

人体内有12条直接联络肠器的经络，六条经腿与躯体相连，六条分布手臂上与躯体相连。躯体前有一条任脉，后背有一条督脉

**二，人体经络（脉）治病原理**

黄帝内经里有四句话，经络在人体内，行气血，行阴阳，处百病生死，通过敲打，按摩，推拿，针灸等手法，疏通人体内的经络（脉）就能治病，收益健康

**三，经络治疗疾病的几点体会**

1，快捷，疗效明显。2，经络治病的神奇作用。3，省钱，而且无副作用

**四，经络健身的注意事项**

**五，除讲治病外，介绍两种经络健身的方法**

健康312经络锻炼法，一拍三揉健身法