

<<百年中医世家>>

图书基本信息

书名：<<百年中医世家>>

13位ISBN编号：9787305071317

10位ISBN编号：7305071315

出版时间：2010-8

出版时间：南京大学出版社

作者：程凯

页数：213

字数：151000

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

经络是什么？

“经”的本义是“织物的纵线”，“络”的原意是“网络”，但中医里的“经络”，一百个人可能有一百种说法。

有人说它是神经，有人认为它是体液，有人说它是能量，还有人说它是自身调节……千年前的《黄帝内经》这样告诉我们，“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，它们“伏行分肉之间，深而不见”，它们“内属于腑脏，外络于肢节”，是人体气血的通道，决定着人的生存和健康，也是疾病形成和痊愈的重要因素。

经络是经脉和络脉的总称，有上下循行的十二正经和奇经八脉（带脉除外），也有横行无数的十五络脉和孙络、浮络，再加上十二经别、经筋和皮部，它们纵横交错，共同组成了庞大的经络系统，运行着人体的气血。

经络如同生命的江河湖泊，经脉似长江、黄河，络脉和浮络、孙络好像支流和小溪，将气血输送到全身各处，贯穿上下，沟通内外。

这些河流看似纷繁复杂，但其中河水的流动却是井然有序的。

特别是十二正经，里面的气血从手太阴肺经开始，按照一定的次序，如环无端、周而复始地流注着。

## <<百年中医世家>>

### 内容概要

经络是什么？

《黄帝内经》告诉我们，“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”，它们“伏行分肉之间，深而不见”，它们“内属于脏腑，外络于肢节”，是人体气血的通道，决定着人的生存和健康，乃人体生命之河。

人类在进化过程中逐渐形成了一个具有强大自我调节能力的系统。

五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。

本套经络养生操不仅是“经络攀登计划”的首席科学家、著名中医程莘农教授的家传秘学，更是有着140年历史的非物质文化遗产项目——“程氏针灸”的重要传承内容。

通过拿法、擦法、压法、摩法等简单的手法按摩，达到调节任督二脉气血、补充脾肾精气的目的，通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段。

方便易操作、安全“零副作用”，助你消除健康隐患，轻松拥有强健体魄！

<<百年中医世家>>

作者简介

程凯，北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长、中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才培养计划当选者，“双百全国健康行讲座”专家。

擅

## 书籍目录

- 预备式第一节 拿五经防中风 一、找准位置 1.五经 2.百会 3.髓海 二、拿五经,防中风  
三、本节详解 1.天子头上敢放血 2.头者,精明之府 3.头者,诸阳之会 4.百脉会于巅  
5.脑为髓海 6.手指梳头效果好 四、程氏砭梳梳头法 1.神奇的砭石 2.砭梳 3.正确  
梳头防中风第二节 擦风穴防中风 一、找准位置 1.翳风穴 2.风地穴 3.风府穴 4.三道  
防风墙 二、按揉,防风邪 三、本节详解 1.开、阖、枢 2.天灾降临——风邪来袭 3.擦法  
保健康 四、程氏梅花针中风防治法 1.何谓梅花针 2.治疗原理——皮部 3.体位的选择  
4.程氏梅花针 5.梅花针操作方法 6.注意事项 7.梅花针防治中风叩刺法 8.操作方法第  
三节 揉风池压人迎降血压 一、找准位置 1.风池穴 2.人迎穴 二、揉风池 三、本节详解  
1.血压的“前世和今生” 2.高血压 3.预防高血压 4.重视低血压 5.智能血压药——双  
向调节 6.针灸的良性调节 效应 四、程氏稳定血压法 1.放血疗法 2.程氏放血降压法  
3.采血针 4.操作方法 5.注意事项第四节 揉膻中保健康 一、找准位置 1.膻中穴 2.  
肋胸部 二、求一求,拜一拜 三、本节详解 1.气会膻中 2.膻中者,为气之海 3.皇帝特使  
——膻中 4.揉膻中,调乳腺 5.搓擦肋部,疏肝解郁 四、程氏刮痧催乳法 1.刮痧 2.刮  
痧板的使用 3.刮痧催乳 4.注意事项第五节 沟通天地补养全身 一、找准位置 1.中腕穴  
2.关元穴 3.神阙穴 4.腹部 二、摩腹保健康 三、本节详解 1.中腕补后天 2.关元益  
先天 3.肚脐固本元 四、程氏艾灸温阳气 1.灸的分类 2.注意事项第六节 擦肾俞 搓八髎  
温肾阳 一、找准位置 1.肾俞穴 2.八髎穴 二、温肾俞 三、本节详解 1.肾,人之本  
2.主管水军——肾掌水液代谢 3.主纳气,助呼吸 4.骨骼和髓的发源地——肾 5.脏腑调节  
器——背俞穴 6.温肾俞,擦八髎 四、程氏养生温灸棒 1.操作方法 2.注意事项第七节  
按摩脾胃经排毒又调经 一、找准位置 1.小腿外侧胃经 2.足三里穴 3.三阴交穴 4.小腿  
内侧脾经 二、通胃经 三、本节详解 1.足三里,保平安 2.胃经通,毒邪消 3.补脾经,美  
容颜 四、程氏圆针扣经络 1.磁圆针 2.使用方法 3.注意事项第八节 交通心肾好安眠 一  
、找准位置 1.劳宫穴 2.涌泉穴 二、心肾交通按摩法 三、本节详解 1.劳宫通心经 2.  
涌泉补先天,调全身 3.劳宫擦涌泉,交通心和肾 四、程氏养生点穴器 1.水牛角点穴棒 2.  
强磁经络点穴器第九节 中指环腕原穴强心肺 一、找准位置 1.太渊穴 2.神门穴 3.大陵穴  
4.中指内侧 二、环中指摩手腕 三、本节详解 1.原气出原穴 2.手腕藏心肺 3.天皇皇  
,地皇皇,我家有个夜哭郎 四、程氏养生手链结束式 一、十指排毒 二、双手互擦 三、深呼吸  
,双手放下,收式附录 一、本书涉及的穴位 1.涌泉穴 2.肩井穴 3.劳宫穴 4.百会穴  
5.翳风穴 6.风池穴 7.风府穴 8.人迎穴 9.耳尖穴 10.膻中穴 11.章门穴 12.京  
门穴 13.中腕穴 14.关元穴 15.神阙穴 16.肾俞穴 17.八髎穴 18.足三里穴 19.三  
阴交穴 20.太渊穴 21.神门穴 22.大陵穴 二、本书涉及的按摩手法 1.拿法 2.擦法  
3.揉法 4.压法 5.搓法 6.摩法 7.推法

## 章节摘录

对于泗滨浮石的出现，据有关科学家考证，相传在6500万年以前，宇宙间的一颗陨星撞向了地球上山东西南部泗水地区，爆炸后，大地表面的岩层被炸起飞入空中，在高温、高压、等离子体等环境中大量的金属元素、微量元素相互渗透、交融后，散落于山体表面，形成了一种特殊的浮石。但是由于当时生产力比较低下，加上“泗滨浮磬”是被作为贡品生产的，所以用这种石头作为医疗工具一直都没能大规模展开。

直到1987年，在山东的一个古墓中发现了几块形状规整的黑色石片，经鉴定就是周代的编磬。

山东的一位音乐老师几经周折，终于在泗水流域找到了和出土的编磬完全一样的石材，就是泗滨浮石。

后经大量的科研与临床试验，国家有关权威部门检测，医学界专家认定：泗滨浮石是制磬的石材，也是制砭的最佳石料。

从此以后，被历史尘封多年的古砭术，才又重现人间，大放异彩。

砭石中含有40多种有益于人体的微量元素和矿物质，包括人体所必需的钙、镁、锌、铬、锶、硒等20多种抗衰老元素，是制作医疗器械的上品。

从现代研究来看，砭石对人体的作用主要是通过超声波来实现的，使细胞出现微小运动，改变病变细胞的状态，直接对病灶进行治疗和保健，从而取得内服药所不能达到的效果。

具体到脏腑，这些超声波可增加胃肠道蠕动和胃肠分泌；可扩张心脏的冠状动脉，改善心肌的血氧供应；可扩张肾脏的血管，增加肾脏血流量。

另外，砭石还能产生红外效应，和人体自身发出的红外波谱峰值是一致的，有利于人体的吸收，有消炎、杀菌、镇痛的功效。

.....

编辑推荐

《百年中医世家：经络养生操》介绍的是“经络攀登计划”的首席科学家、著名中医程莘农教授的家传秘学，140年历史的非物质文化遗产项目——“程氏针灸”的重要传承内容，由浅入深地介绍了中医学最为神秘的经络穴位。

结合国人现有的生活状态下所引起身体的种种不适，用温情、通俗易懂的语言告诉我们一种简单易学的养生之法。

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:<http://www.tushu007.com>