

<<穴位经络健康操>>

图书基本信息

书名：<<穴位经络健康操>>

13位ISBN编号：9787509150498

10位ISBN编号：7509150493

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：郑光亮 编

页数：129

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>

<<穴位经络健康操>>

内容概要

《穴位经络健身操》分为基础知识和操练方法二篇。
基础知识篇简要介绍了经络穴位强身健体的功能，几种穴位保健方法在疾病预防和治疗中的作用。
操练方法篇详细介绍了穴位经络健身操的动作要领和在“站”、“坐”、“行”、“卧”等不同姿势时的锻炼方法，以及锻炼时的注意事项。
全书以图为主、文字简明，科学性、实用性强，适合广大读者在日常工作、生活中参考使用。

<<穴位经络健康操>>

作者简介

郑光亮，1954年9月出生，主任医师。

现任厦门光亮颈肩腰腿痛医院院长，全国高等中医院校骨伤研究会副会长，厦门市中西医结合颈肩腰腿痛专业委员会主任委员，厦门市科学养生协会会长。

研究方向为颈椎病、肩周炎、颈腰椎间盘突出症、风湿性疾病、骨关节疾病。

曾获“南京军区科技成果奖”、“南京军区联勤部科技创新奖”，获国家专利3项。

荣立“三等功”3次，被南京军区评为“优秀中青年科技人才”。

主编《痛症的诊断与治疗》《痛点的诊断与治疗》《刀中刀疗法》《实用肌肉起止点疼痛治疗学》等专著，发表论文70余篇。

<<穴位经络健康操>>

书籍目录

上篇 基础知识第1章 穴位、经络第一节 什么是穴位第二节 穴位的作用第三节 人体常见穴位及功能第四节 什么叫经络第五节 穴位、经络图表第六节 经络点穴疗法第2章 穴位、经络在治疗疾病中的应用第3章 耳穴在健身中的应用第一节 耳朵疾病自测法第二节 耳部全息穴第三节 耳穴疗法的注意事项第4章 足部按摩在健身中的应用第一节 足部按摩的作用原理第二节 足部按摩的反射区图解第三节 足部人体主要器官反射区第四节 足部按摩适用范围第五节 足部按摩方法第六节 足部按摩的良性反应第七节 足部按摩的禁忌证第八节 足部按摩的注意事项第5章 子午流注在健身中的应用第一节 按时循经取穴法第二节 补母泻子取穴法第三节 子午流注健身法第6章 生命之柱在健身中的应用第一节 何谓生命之柱第二节 常见几种脊柱保健锻炼方法第三节 注意要点下篇 操练方法第7章 基本穴位经络健身操第一节 抓抓你的头第二节 揉揉你的耳第三节 缩缩你的颈第四节 扩扩你的胸第五节 挺挺你的腰第六节 转转你的腕第七节 抱抱你的膝第八节 拍拍你的腿第九节 泡泡你的脚第8章 不同姿势穴位经络健身操第一节 站姿穴位经络健身操第二节 坐姿穴位经络健身操第三节 行姿穴位经络健身操第四节 卧姿穴位经络健身操第9章 健身中常见的误区和注意事项第一节 健身中常见的误区第二节 因人而异选择锻炼方法第三节 健身中的注意事项

<<穴位经络健康操>>

章节摘录

穴位是经络气血输注的部位，也是经络接受体内或外界刺激的反应点，又是神经末梢密集或神经干线经过的地方。

刺激相应穴位可以达到调整脏腑、经络气血的作用，起到防治疾病的目的。

穴位的主要特点和规律如下。

1. 腧穴的主治特点有三个即近治、远治和特殊作用。

(1) 近治作用：是指腧穴均具有治疗其所在部位局部及邻近组织、器官病症的作用。

这是一切腧穴主治作用所具有的共同特点，是“腧穴所在，主治所在”规律的体现。

如眼区周围的睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等经穴均能治疗眼疾，胃脘部周围的中脘、建里、梁门等经穴均能治疗胃病，膝关节周围的鹤顶、膝眼等奇穴均能治疗膝关节疼痛，阿是穴均可治疗所在部位局部的病痛等。

(2) 远治作用：是指腧穴具有治疗其远隔部位的脏腑、组织器官病证的作用。

腧穴不仅能治疗局部病症，而且还有远治作用。

十四经穴，尤其是十二经脉中位于四肢肘膝关节以下的经穴，远治作用尤为突出，如合谷不仅能治疗手部的局部病证，还能治疗本经所过处的颈部和头面部的病证，这是“经脉所在，主治所及”规律的反映。

(3) 特殊作用：是指某些腧穴具有双向的良性调整作用和相对的特异治疗作用。

所谓双向良性调整作用，是指同一腧穴对机体不同的病理状态，可以起到两种相反而有效的治疗作用。

如腹泻时针天枢穴可止泻，便秘时针天枢穴可以通便。

.....

<<穴位经络健康操>>

编辑推荐

《穴位经络健身操》抓抓你的头，揉揉你的耳，缩缩你的颈，扩扩你的胸，挺挺你的腰，转转你的腕，抱抱你的膝，泡泡你的脚，大家一起学，大家一起练，身体壮起来，生活更美好。

<<穴位经络健康操>>

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>