

<<小耳穴大健康>>

图书基本信息

书名：<<小耳穴大健康>>

13位ISBN编号：9787513100458

10位ISBN编号：7513100454

出版时间：2010-11

出版时间：开明

作者：张峻斌

页数：197

字数：220000

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>

## &lt;&lt;小耳穴大健康&gt;&gt;

## 前言

利用耳穴诊断和治疗疾病，可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》，至明代第一次出现耳穴图谱。耳穴在传统中医体系中一直属于支系，没有受到太多重视；直到20世纪的50年代，法国的医学博士保罗·诺吉尔（Paul Nogier）在耳郭上发现了不少新穴位，并提出一个新的理论：耳朵穴位分布与人体对应，恰如一个倒置的胎儿。

此后中西方医学界才开始对耳穴投入大量的研究。

今天，耳穴疗法已被世界卫生组织（WHO）确立为治疗100多种病症的有效方法，但国人对耳穴在日常保健上的价值，依然认识有限。

许多人并不知道，耳朵不只是听觉器官，它还记录着人体健康发展的轨迹。

耳朵与五脏六腑以及全身经络密切关联，如同一个缩小的人体。

通过对耳朵色泽、皮屑、血管、皱褶、凹陷等的观察，对照相应穴位，通常能观察出人体的健康状况：冠心病人的耳垂常可见到一条斜纹，被称为“冠心病沟”；脊椎长骨刺者的对耳轮（此部位为脊椎的反应穴区）常会呈现刺状结构；如果做过切除手术或受过伤，仔细观察耳朵上的反应穴区，会发现那个部位变凹或者布满血管。

事实上，笔者本人就是因为早年做阑尾切除手术后，很惊讶地观察到耳朵上的阑尾穴竟然也发生了变化，由此才对耳穴产生了浓厚的兴趣，并把大部分精力投入到耳穴研究中。

耳穴如此翔实地反映人体健康状况，在诊疗与保健两方面，都可以发挥立竿见影的作用。

其主要作用如下：耳穴诊疗乃非药物疗法，基本上是通过刺激耳穴来激发人体自我修复的能力，具有简单、准确、可操作性强、易普及等特征。

中医诊疗主要通过望、闻、问、切来完成，在这个过程中往往有一些问题可能影响判断，例如语言障碍、主诉不清，因脸部化妆、喝咖啡而影响了面相与舌相的观察；脉诊需要经验累积，非一朝一夕可以学成。

相比之下，只要撩开头发，人体的健康信息在耳朵上就可一览无遗，而且通过耳穴刺激，又可有效缓解症状，可以说是认识、掌握身体状况的一条捷径。

## <<小耳穴大健康>>

### 内容概要

- . 简单易学：稍加指导就可掌握和运用。
- . 操作方便 不受时间、地点、体位限制，完全可以自我操作。
- . 经济实惠：不需花钱，用手就可完成。
- . 省时省力：所需时间短、力量小，2-3分钟就可以操作一遍。
- . 效果明显 可快速使一些症状减轻或消失，并可使人顿感神清气爽、精神振奋、疲劳消除。

## <<小耳穴大健康>>

### 作者简介

张峻斌，中国中医科学院医学博士、香港注册中医师、中国心理咨询师、高级营养师、健康管理师。现任广州中山大学EMBA健康管理学教授、全球卓越口腔健康研究发展中心研究员、高雄医学大学兼任教授、香港耳针学会理事长、财团法人赖本原文教基金会执行长。

张博士出生

## <<小耳穴大健康>>

### 书籍目录

引语 你健康吗? 你健康吗? 你是“亚健康人”吗? 头重脚轻与上实下虚 主动出击, 维护健康 从消除紧张疲乏开始第一篇 小按摩大功效 按压局部 效达全身 全息原理 神经反射原理 经络原理 头部 诸阳之会, 统管全身 增强脑力, 延缓脑衰 活血祛瘀, 防治头痛 强化发丝, 减少掉发 毛巾束头叩脑法 耳部 耳穴的神奇疗效 耳朵上的全身健康密码 辨识耳穴的小诀窍 病痛的筋膜反应带 什么是病痛的筋膜反应带 具有特效的筋膜反应带按摩 筋膜反应带与中医经络的对应关系 轻松按摩小诀窍 常见病痛的筋膜反应带第二篇 耳雅养生按摩法 按摩注意事项 按摩前的准备工作 第一式 运行气血——青龙入云 第二式 稳定血压——白虎下山 第三式 调节生殖系统——双凤展翅 第四式 清脑明目——猿猴摘果 第五式 宁心安神——神龟探海 第六式 抗过敏与抗感染——二龙戏珠 第七式 调理咽喉气管——黄蜂入洞 第八式 脊椎保健——王子登山 .....第三篇 3分钟改善身体不良状况附录后记

## &lt;&lt;小耳穴大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：新陈代谢得以旺盛，从而加强局部（头皮经络系统）与整体（全身经络系统）之间的沟通与协调，因为经络的循行如环无端，周而复始，所以也就推动着各种生命活动。

常按摩头部、梳理头发，活络头皮经络系统，会促进诸阳上升，促使百脉调顺，气血不衰。

古人为此创造了手指梳头法、木梳梳头法及抓头养生法等等。

相传，许多隐居深山的道士靠此法养生，享有高寿。

临床经验证实，用梳子梳理头发，梳齿会在头皮上摩擦产生电感应，刺激头皮的神经末梢和毛细血管，通过大脑皮质，使头部神经得到舒展和松弛。

梳理时，梳齿要经过眉冲、通天、百会、印堂、玉枕、风池等近50个穴道，从而使这些穴道得到针灸般的按摩和刺激，可收到开窍醒神、清心明目、益精提神、促进头皮血液循环、疏通经络等功效。

经常梳头，还能调节中枢神经，改善脑血管的舒张收缩功能，有利于疏通大脑深层血脉，增强脑细胞的营养供给，延缓大脑衰老。

现代临床证实，梳头可以降血压，对预防感冒、高血压、脑溢血和大脑衰退也十分有益，且能增强记忆力。

因此，梳头不失为一种积极的按摩方法。

偏头痛是临床常见病，用手梳摩头部常有神奇的治疗功效。

方法如下：先将两手用温水洗净，再将两手手指尖在头部最痛的地方，像梳头那样进行梳摩，操作时手法要轻快，以1秒钟6下的快速动作，一前一后梳摩100下，每日早、中、晚饭前各做1次，1日3次，共计梳摩300下。

快速梳摩，具有加强头部血液循环、疏通经络、活血化瘀、祛风止痛的作用；通过梳摩，能将头部痛点化为痛面，将集中变成分散，疼痛即可缓解。

## <<小耳穴大健康>>

### 后记

健康从来不是一朝一夕的事，就像不健康，也不是一朝一夕造成的！

一个从来不运动、长期饮食不均衡、睡眠时间不定的人，就算有钱请得起私人医生，恐怕华陀也难保他能身心康泰。

健康与不健康，都是一点一滴累积的。

2009年8月，我们邀请在台湾地区推广耳穴养生卓有成效的张峻斌博士到大陆进行了一场名为“青春活力之源，从耳朵按摩开始”的演讲，3个小时的演讲，听众反应热烈，似乎意犹未尽。

张博士在演讲中一再倡导“简单的动作，不断地重复”，希望大家学会后，可以在生活中实践，就能常保最佳状态，对忙碌的现代人来说，这无疑是一大福音。

半年后，张博士又被邀请到同一个单位对同一批听众演讲，现场调查有谁在日常生活中实践了上一场演讲所介绍的保健方法，结果竟然一位也没有。

在此同时，学员们的领导不断向张博士抱怨，员工感冒请假非常频繁，大病没有，小病不断……这反映了一个事实：人们总在追求可以常保健康的灵丹妙药，就像秦始皇大费周章寻求长生不老药一样，却忘了健康的钥匙就在自己身上，真正的健康，是对自己的身体负责。

它和财富一样，是可控、可管、可长期投资的。

有感于国人对健康文化认识有限，我们决定在北京成立“敦敏”养生工作室，在张峻斌博士主持下，培育更多的专业人士投入健康文化推广事业，通过“乐活168”网站，长期协助大众了解自己的健康状态，并在医生指导下了解自己在生活上可以采取的保健措施。

## <<小耳穴大健康>>

### 编辑推荐

《小耳穴大健康(图文珍藏版)》：人体的健康密码，绝大部分藏在耳朵里。

可以说小耳穴掌控了健康大问题。

新一代健康养生专家张峻斌博士带来的“耳雅养生按摩法”具有疗效可靠、安全简便的优点，更是风靡世界的自我保健法。

头痛、胃痛、牙痛……从此有了最快速的解决之道中国针灸学会耳穴诊治专业委员会秘书长、北京中医药大学教授周立群/真诚推荐并作序



<<小耳穴大健康>>

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>