

<<大道无形>>

图书基本信息

书名：<<大道无形>>

13位ISBN编号：9787513205504

10位ISBN编号：7513205507

出版时间：2011-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：马福挺

页数：240

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>

<<大道无形>>

前言

让经络成为我们的随身御医 经络是我们身体内最有价值的灵丹妙药，是上天赐予我们的天然大药。

上古奇书《黄帝内经》认为，经络是遍布人体的一个网络系统。

这部经典把古人对人体经络现象的认识进行了系统的总结，提出了完整的经络学说：经络遍布于我们全身各个部位，担负运送全身气血、沟通身体内外上下的功能。

它不仅分布于身体的体表，而且进入体内和脏腑相连接，周而复始，运行不息。

经络由经脉和络脉共同组成。

如果我们把经络比作一条大河的话，那么经脉就是这条大河的主干，络脉则是分支。

其中流动的河水就如同是维持我们生命运转的气血。

一旦主干和支流堵塞，河水就不能正常流动；一旦我们的经络阻塞了，气血不能正常流动，我们的身体自然也会生病。

《黄帝内经》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。

”可以说，一切疾病产生的根本原因就是经络的失控，所以一切疾病都可以叫做经络病。

只有经络通了，我们的身体才能保持正常的工作状态。

如何保持经络畅通呢？

在你身体将要发病或者刚刚发病，还没有引起你注意时，往往可以从经络上反映出来一些初期症状。

这时刺激经络（可以采用针灸、按摩、刮痧等方法来刺激经络上的穴位），身体的自我调整系统就能够被激发，激活后就能自我恢复平衡。

这本书或结合经典的案例，或结合有实际意义的道理，力求通俗实用，把穴位的位置与使用方法，用简单化、生活化的语言来表述，以便让经络成为我们的随身御医，让经络全心全意为我们服务！

<<大道无形>>

内容概要

经络是我们身体内最有价值的灵丹妙药，是上天赐予我们的天然大药。

上古奇书《黄帝内经》认为，经络是遍布人体的一个网络系统。

这部经典把古人对人体经络现象的认识进行了系统的总结，提出了完整的经络学说：经络遍布于我们全身各个部位，担负运送全身气血、沟通身体内外上下的功能。

它不仅分布于身体的体表，而且进入体内和脏腑相连接，周而复始，运行不息。

《大道无形(彻底学会经络养生)》为介绍经络养生的科普图书。

书中详细介绍经络的相关基本知识，并详细介绍各条经络上穴位的养生方法，文字通俗易懂，内容简单实用。

《大道无形(彻底学会经络养生)》由马福挺编著。

<<大道无形>>

书籍目录

第一章 经络手法使用说明

1. 按摩法——小手能治大病
2. 刮痧法——痛并快乐着的养生法
3. 艾灸法——经络养生中的新贵
4. 穴位定位方法——找准穴位养身心

第二章 十二经脉——人生下来、活下去的根本保证

1. 足少阳胆经——头疼脑热的问题都可从这里找到办法
 - 风池穴——治后脑勺痛的高手
 - 灸率谷穴可以缓解偏头痛
 - 瞳子髎穴是平皱的一把好手
 - 耳鸣、耳聋可取听会穴来治
 - 假性近视者多按压上关穴
 - 头晕目眩找悬颅穴
 - 天冲穴可缓解因情绪激动引起的头痛
 - 按压完骨穴具有诱睡的作用
 - 眼睛疲劳多按目窗穴
 - 肩井穴——久坐上班族缓解肩部僵硬的好招
 - 居髎穴可提高女性性功能
 - 常敲中渚穴可防胆结石和胆囊炎
 - 常敲胆经上的阳陵泉可美白
 - 脊椎痛时要揉悬钟穴
 - 丘墟穴最适合治上火
 - 香烟炙烤侠溪穴可缓解胆绞痛
 - 足临泣穴——献给爱穿高跟鞋女性的礼物
2. 足厥阴肝经——舒肝解郁全在于此
 - 爱生闷气的人一定要多按太冲穴
 - 行间穴可以减轻肝病带来的伤害
 - 大敦穴——镇静及恢复神智的要穴
 - 中封穴有泄肝火、固精之妙用
 - 按摩或艾灸蠡沟穴缓解阴道瘙痒
 - 按压曲泉穴可以减轻躁狂型抑郁症
 - 排尿困难找足五里穴
 - 阴廉穴帮你找回勃起力
 - 按摩急脉穴快治肠痉挛
 - 章门穴——治便秘的重要“解秘”武器
3. 手太阴肺经——想让肺变年轻，自然离不了肺经
 - 中气不足的人最应该找中府穴
 - 云门穴——排除体内浊气的通道
 - 按摩天府穴可辅治鼻炎
 - 秋季肺火旺的人要多按摩尺泽穴
 - 孔最穴是预防痔疮的要穴
 - 列缺穴——专治落枕的特效穴
 - 经渠穴——通治咳嗽的要穴
 - 按揉太渊穴可大补肺气
 - 鱼际穴——哮喘病的克星

<<大道无形>>

- 少商穴——治急性咽喉肿痛的特效药
4. 手阳明大肠经——欲得长生，肠中常清
- 商阳穴——男性性功能保健的要穴
- 胃火牙痛可借助二间穴来帮忙
- 三间穴治疗三叉神经痛
- 面口合谷收——合谷穴止牙痛见神效
- 办公室综合征引起的头痛耳鸣可找阳溪穴
- 泌尿系统感染要多揉偏历穴
- 温溜穴可以驱除体内寒气
- 手三里穴可解手腕肌肉疼痛
- 曲池穴是排毒的高手
- 手五里穴——颈淋巴结核的克星
- 多敲臂臑穴防治白内障
- 肩髃穴可缓解肩周炎疼痛
- 天鼎穴——制止打嗝的特效穴
- 慢性咽炎可寻扶突穴
- 春季鼻出血找迎香穴
5. 足阳明胃经——胃经是补益气血的第一选择
- 多揉承泣穴可治疗迎风流泪
- 四白穴——解决黑眼圈的好帮手
- 口眼歪斜找颊车
- 地仓穴为流口水的孩子带来福音
- 按摩大迎穴可摆脱恼人的双下巴
- 指压头维穴对治疗脸部疼痛有效
- 按摩人迎穴可降血压
- 巧借气舍穴来消除恶心
- 产后缺乳需按乳根穴
- 腹泻了一定要按天枢穴
- 急性胃痛找梁丘穴
- 常拍足三里，胜吃老母鸡
- 表里不一的丰隆穴其实是减肥消脂穴
- 指压解溪穴可缓解轻度踝关节扭伤
- 轻揉陷谷穴缓解孕妇下肢浮肿
- 刺激内庭穴可抑制食欲
- 厉兑穴——对付噩梦的一剂良药
6. 足太阴脾经——保健脾经，百病不侵
- 艾灸隐白穴止血崩
- 按摩大都穴缓解抑郁
- 砭一砭太白穴可改善脾虚的问题
- 胃胀、胃病时要按公孙穴
- 商丘穴最善于消炎
- 三阴交是妇科病的灵丹妙药
- 消化不良揉漏谷穴
- 按揉地机穴缓解痛经
- 长夏按摩阴陵泉最能排暑湿
- 血海穴可缓解月经不调的症状
- 久坐者按大横穴可健脾防肉伤

<<大道无形>>

7. 手少阴心经——心经助你找回好心情
 - 按摩极泉穴可防治冠心病
 - 得了网球肘、高尔夫球肘就找少海穴
 - 掐揉通里穴缓解坐骨神经痛
 - 阴郄穴治骨蒸盗汗有奇效
 - 神门穴可改善低落的情绪
 - 按摩少府穴可制怒
 - 心悸时离不开少冲穴的安慰
8. 手太阳小肠经——人体健康的晴雨表
 - 少泽穴——专爱关女的“英雄”
 - 养老穴——老花眼的解救良方
 - 后溪穴——包治颈椎病的法宝
 - 矫正水蛇腰可找曲垣穴
 - 按摩阳谷穴可抗衰老助延年
 - 按摩支正穴去除扁平疣
 - 指压天宗穴防治乳腺炎
9. 足太阳膀胱经——想排毒就离不开膀胱经
 - 按揉睛明穴防治干眼症
 - 癫痫不用怕，五处来治它
 - 急性腰扭伤，殷门使绝招
 - 指压攒竹穴消除脸部浮肿
 - 按摩天柱穴提高记忆力
 - 指压肺俞穴有止痰作用
 - 肝俞穴帮你解决宿醉问题
 - 巧用胃俞穴治身材偏瘦
 - 用三焦俞赶走恼人的青春痘
 - 常按肾俞穴保护肾功能
 - 运动膏肓穴，除去一身疾
 - 指压志室穴去除腹部赘肉
 - 臀部下垂请按承扶穴
 - 腰痛背痛求委中
 - 承山穴——保证腿脚有力不抽筋
10. 足少阴肾经——肾经康健，青春永伴
 - 压力大、易肾虚的男人最好多按按太溪穴
 - 长按涌泉，与病绝缘
 - 巧借筑宾穴防晕车
 - 指压俞府穴治疗哮喘发作
 - 按摩复溜穴解干咳
 - 常揉然谷穴解消渴
 - 神经衰弱找大钟
11. 手厥阴心包经——照顾好心包经等于照顾好心神
 - 指压内关穴消除饭后睡意
 - 考试紧张时可按劳宫穴
 - 胸闷就按天池穴
 - 大陵穴能缓解压力性头痛
 - 轻揉中冲穴可治麦粒肿
 - 按天泉穴可缓解心脏供血不足

<<大道无形>>

心烦可按郄门穴

12. 手少阳三焦经——三焦经是身体健康的总导演

生了鱼尾纹，要找丝竹空穴来化解

液门穴有助缓解秋季口干舌燥

阳池穴——手脚冰冷者的福音

支沟穴——减轻胸胁疼痛的小助手

风湿所致的上半身疼痛可找外关穴

按摩天井穴消除瘰疬

急性扁桃体炎取角孙穴来治

指压翳风穴治疗急性耳聋

第三章 奇经八脉——人人都可以成为养生高手

1. 任脉——统领全身阴经的大总管

成年遗精者可多按摩关元穴

会阴穴是人体长寿大穴

气海一穴暖全身

按摩中极穴缓解膀胱炎有疗效

艾灸神阙穴治疗口疮

水分穴可消除腿部浮肿

食欲不振刺激中脘穴

上脘穴最能增加你的胃动力

2. 督脉——统领全身阳经的大总管

腰部怕冷的人可取腰阳关穴

按压百会穴治疗更年期综合征

刺激命门穴与脱发说拜拜

要预防心绞痛，请多按压至阳穴

按摩身柱穴治疗小儿夜啼

按摩大椎穴防治脂肪肝

风府穴是防风要穴

按摩神庭穴可醒脑安神

第四章 经外奇穴——另辟路径寻长生

叩打足心穴缓解汗脚症状

按摩太阳穴可消除烦恼

按压印堂穴缓解慢性鼻炎

刺激腰眼穴益肾又壮腰

按摩定喘穴可治百日咳

附图 人体穴位图

<<大道无形>>

章节摘录

1. 按摩法——小手能治大病 要想通过按摩养生防病或治病，先要学会使用手。也就是说，你得先掌握按摩的手法。

只要这样按图索骥去按摩，并对症施治，才能将疾病赶出你的身体。

(1) 按法 【方法】用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力下压，深压捻动。

按法有指压法和掌按法两种。

指压法是以拇指端或指腹扫压体表；掌按法就是用常法按压。

【功效】安心宁神，镇静止痛，开通闭塞，矫正畸形。

【适用】适用于全身各部位，常用于心绞痛、胃痛、腹痛、筋骨劳伤等症。

【注意】操作时着力部位要紧贴体表，不可移动；按压方向要垂直，用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达到机体组织的深层。

按的过程中，不要用迅猛的暴力按压，以免产生不良反应。

按法结束时，不要突然放松，应逐渐递减按压的力量。

(2) 摩法 【方法】用手掌或食指、中指、无名指指面着力于体表一定部位上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩。

本法分为指摩法、掌摩法、掌指摩法。

指摩法：用食指、中指、无名指指腹面附着于身体的某部位上，以腕关节为中心，连同掌指作节律性的环旋运动。

掌摩法：用掌面附着于身体的某部位上，以腕关节为中心，连同掌指作节律性的环旋运动。

掌指摩法：用掌根部大小鱼际等力在身体上进行摩动，摩动各指略微翘起，各指间和指掌关节稍屈曲腕力左右摆动。

操作时可两手交替进行。

【功效】宽胸理气，健脾和胃，增加食欲。

【适用】此法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋部常用的手法。

【注意】运用摩法时，要求肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调，频率每分钟120次左右。

(3) 揉法 【方法】以指、掌根、大鱼际为着力点，在患侧部位做轻柔缓和的回旋动作，带动该处皮下组织运动。

本法分为指揉法、掌揉法、揉捏法、揉摩法。

指揉法：以拇指或中指面或食、中、无名指指面着力。

按在穴位上，或一定部位上，做轻柔环转活动。

掌揉法：以大小鱼际或掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动。

揉捏法：用掌、指于施治部位同时进行揉捏的方法。

揉摩法：此法是揉法和摩法的结合，常用掌揉摩，揉结合摩可加大作用范围，摩加揉法可增加力度。

【功效】宽胸理气，活血化瘀，通络散结，消肿止痛。

【适用】揉法轻柔缓和，刺激量小，常用于腹痛、胁痛、便秘、泄泻、外伤红肿等。

【注意】操作时，肩臂要放松，着力部分要随着腕关节和前臂的摆动作小幅度的环旋运动。

吸定部位要紧贴皮肤而不移，要使该处的皮下组织随着揉动而滑动。

压力要轻柔，动作要协调而有节律，操作频率达每分钟120。

160次。

(4) 擦法 【方法】以手掌面、大鱼际或小鱼际着力于一定部位上，进行直线来回摩擦。

【功效】疏经通络，消肿止痛，活血化瘀。

【适用】本法刺激柔和、温热，适用于胸腔、腰背、四肢。

常用于脾胃虚寒所致胃脘冷痛、颈项酸、手臂僵硬麻木等症。

<<大道无形>>

【注意】 女操作时，腕关节伸直，手指自然伸开，整个手掌或大、小鱼际要紧贴治疗部位，以肩关节为支点，上臂主动带动手臂作往返直线摩擦。

用力一定要稳，不论是左右方向还是上下方向，都应直线往返摩擦。

着力部位要紧贴皮肤，压力要均匀而适中，以摩擦时不使皮肤出现皱叠为宜。

操作时，动作要连续，往返距离要拉长，速度要均匀，频率为每分钟100~120次。

(5) 搓法 **【方法】**搓法是用双手的掌面夹往一定部位，双手交替或同时相对用力作快速搓揉，并同时上下往返移动。

【功效】调和气血，舒筋通络。

【适用】搓法是一种辅助手法，常用于四肢部，以上肢多用。

【注意】 沉肩，垂肘，悬腕，用手掌或掌面夹持施治部位，前臂发力，通过腕部带动双手做快速盘旋搓揉，同时自上而下或自下而上的缓慢移动。

操作时，两手用力要对称，搓动要快，上下移动要慢。

(6) 点法 **【方法】**是以拇指指端或屈曲的指间关节为着力部，点压体表一定部位或穴位的手法。

【功效】开通闭塞，活血止痛，祛风散寒除湿，疏通筋脉。

【适用】常用于治疗头痛、眩晕、腕腹挛痛、腰腿痛、肢体麻木酸痛等病症。

【注意】 点法的作用方向要垂直于局部体表，用力要由轻到重。

操作时切忌突然用力或用力过大，应按压深沉，逐渐用力，再逐渐减力的反复施力，必要时可略加颤动，以增加疗效。

(7) 捏法 **【方法】**以大拇指与其余四指相对用力，将皮肤及少量皮下组织捏起，随即放松。

【功效】疏风解表，泻火清热，散寒止痛，行气活血。

【适用】此法适合于全身各部位的浅表皮肤，轻捏常用于头面、胸腔，重捏常用于四肢关节。常用于治疗头痛、头晕、伤风感冒、恶心呕吐等症。

.....

<<大道无形>>

编辑推荐

《黄帝内经》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”可以说，一切疾病产生的根本原因就是经络的失控，所以一切疾病都可以叫做经络病。只有经络通了，我们的身体才能保持正常的工作状态。

《大道无形：彻底学会经络养生》或结合经典的案例，或结合有实际意义的道理，力求通俗实用，把穴位的位置与使用方法，用简单化、生活化的语言来表述，以便让经络成为我们的随身御医，让经络全心全意为我们服务！

<<大道无形>>

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>