

<<图解十二经络对症养生>>

图书基本信息

书名：<<图解十二经络对症养生>>

13位ISBN编号：9787537541114

10位ISBN编号：7537541116

出版时间：2011-1

出版时间：河北科技

作者：戎新宇

页数：262

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>

<<图解十二经络对症养生>>

前言

养生，是指通过一系列有效方法，增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一项人类自身保健活动。

所谓生，涵盖了生命、生存、生长的意蕴；所谓养，则囊括了保养、调养、补养的内容。

简而言之，养生，就是保养生命。

经络养生，作为一种绿色疗法，越来越受到老百姓的青睐。

经络养生是依据传统的中医理论，按照经络走向、职能和腧穴的位置、功效，采取针、灸、按摩、刮痧、拔罐等一系列手段，达到防病、治病目的的生命保养方法。

《黄帝内经》认为，经络有着“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的显著特点。

经络，具有联系脏腑和肢体的作用。

虽然人体各个部位功能各异，但是，其内外相互协调，上下保持统一，构成一个呈现勃勃生气态势的有机整体。

这种相互联系、有机配合，主要是依靠经络系统相互沟通而最终实现的。

经络，具有运行气血、抗御外邪的作用。

气血是人体生命活动的物质基础，必须依赖经络的传输，才能输布周身，温养濡润各脏腑、组织，维持机体的正常功能，进而为五脏藏精、六腑传化的功能活动奠定物质基础。

<<图解十二经络对症养生>>

内容概要

本书从十二经络角度出发，在介绍各大经络循行路线、养生大穴的同时，因人而异，针对男女老少的不同特点对养生方法分别做了扼要说明。

在此基础上，从按摩、针刺的角度，就常见病的经穴疗法做了对症指导，选穴精准，操作简便，是一本让您每天精神百倍的养生手册。

<<图解十二经络对症养生>>

书籍目录

第一章 人体有大药，养生自身找 第一节 时辰、脏腑、经脉与养生 经络，畅通气血走健康之路 穴位，健康检修的“关键点” 疾病预测，用经络为健康“把脉” 同身寸，用身体的标尺丈量健康 找反应，哪里有反应就从哪里下手 十二经络对应十二时辰，养生与时俱进 第二节 常见的五种经络 养生方法 按摩，未病先防的医药 拔罐，人体疾病的克星 刮痧，人体疾患的清道夫 温灸，药针不及灸之妙 针刺，细节成就健康 第三节 经穴养生，让你远离亚健康 腰痛，按摩肾俞等穴身板挺得直 失眠，按摩百会等穴夜里睡得香 疲劳，按摩涌泉等穴使人劲头足 神衰，按摩太阳等穴满面桃花开 落枕，按摩天柱等穴人体气血通 抽筋，按摩委中等穴脚跟站得牢 第二章 足阳明胃经——神清气爽吃嘛嘛香 第三章 手阳明大肠经——强身健体的保护神 第四章 足少阳胆经——养生祛病的“万金油” 第五章 手少阳三焦经——人体健康的总指挥 第六章 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道 第七章 手太阳小肠经——人体健康的晴雨表 第八章 足太阴脾经——除病祛邪的消防员 第九章 手太阴肺经——人体最容易受伤害的经 第十章 足厥阴肝经——消灾去火求医不如求己 第十一章 手厥阴心包经——穴少宝贝多的救命经 第十二章 手少阴心经——辨证治病的“速效丸” 第十三章 足少阴肾经——人体健康的“大药房” 第十四章 奇经奇穴好，养生少不了

<<图解十二经络对症养生>>

章节摘录

温灸是中国古老的疗法之一，最适宜在夏天进行。不仅有利于养生，也可作为“冬病夏治”的方法之一。

温灸属于针灸范围，但不用针刺，而是通过点燃艾绒的热力进行治疗。中医认为，艾叶具有通畅经络、温经止血、散寒止痛、养生保健的作用。

而西医分析，艾叶中含有一种主要成分为苦艾醇、苦艾酮的挥发油，有解热、止血、镇痛的作用。艾绒燃烧后生成的抗氧化物质，附着在穴位处的皮肤上，通过灸热渗透进入体内，有清除自由基的效果。

夏天适宜温灸，是因为符合中医“冬病夏治”的理论，因为中医认为生病的人大多属于阳虚体质，夏季是阳气最旺盛的时候，此时调节阳气最佳，可以提前预防各种疾病。此外，夏天穿衣少，自行施灸比较方便，对温度比较敏感，不易被烫伤。

温灸一般使用以下四种方法。

1. 温和灸去药店买回艾条，然后，将点燃的艾条对准穴位，距皮肤3~5厘米进行熏灸，以局部有温热感而无灼伤为宜。

一般每处灸5~7分钟，至皮肤红晕为度。

第一次施灸可以将中指、食指分开放在穴位两侧，通过手指来感觉局部受热的程度。

针刺疗法具有很多优点。

首先，它有广泛的适应证，可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防；其次，治疗疾病的效果比较迅速和显著，特别是具有良好的兴奋身体机能，提高抗病能力和镇静、镇痛等作用；同时，操作方法简便易行、医疗费用经济、基本安全可靠，没有或极少有不良反应，并且，常常可以协同其他手段对同一患者、同一病例进行综合治疗。

因此，长期以来，针刺疗法始终受到人民群众的欢迎。

针灸在长期的医疗实践中，形成了由十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋、十二皮部以及孙络、浮络等组成的经络理论，以及361个穴位以及经外奇穴等穴位与穴位主病的知识，发现了人体特定部位之间特定联系的规律，创造了经络学说，并由此产生了一套治疗疾病的方法体系。

据统计，针刺可以治疗的疾病包括：呼吸系统疾病如鼻窦炎、鼻炎、感冒、扁桃腺炎及急慢性喉炎、气管炎、支气管哮喘，眼科疾病如急性结膜炎、中心性视网膜炎、近视眼、白内障，口腔科疾病如牙痛、牙龈炎，胃肠系统疾病如食道、贲门失弛缓症、呃逆、胃下垂、急慢性胃炎、胃酸增多症、慢性十二指肠溃疡、单纯急性十二指肠溃疡、急慢性结肠炎、急慢性杆菌性痢疾、便秘、腹泻、肠麻痹，神经、肌肉、骨骼方面的疾病如头痛、偏头痛、三叉神经痛、面神经麻痹、中风后的轻度瘫痪、周围性神经疾患、小儿脊髓灰质炎后遗症、梅尼埃病、神经性膀胱。

<<图解十二经络对症养生>>

编辑推荐

人体十二经，养生要对症，才能健康长寿不生病。
十二经络是人体气血的通道。
如果经络不通，身体所需的气血就送不到位，健康就会出现问題，人就会生病。
养生其实很简单，只要我们正确对待十二经络，采取正确的养生方式，就能治未病，保健康。

<<图解十二经络对症养生>>

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>