

<<产后经络调理全书>>

图书基本信息

书名：<<产后经络调理全书>>

13位ISBN编号：9787538440911

10位ISBN编号：7538440917

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘清国

页数：268

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>

<<产后经络调理全书>>

前言

自古以来，中医针灸长盛不衰，并且已经被世界认可，成为中国中医最具有代表的疗法。中医的科学化研究总是想找到经络的现实存在，如同西医的解剖，一定要眼见为实，虽然这是一种医学科学的模式，但是对于经络并不适用。这如同现在的鼠标，有有线的，有无线的。而有线的鼠标就像西医的解剖，线是可以摸得着看得见的；那么无线的鼠标就如同经络，那条线是我们用肉眼见不到的。这种无形的“线”却起着很特殊的作用，通过古人不断的实践，不断的探索，总结出来很多治病的经验。随着针灸的发展，经络也逐渐被世界认识，得以极大的重视，不仅仅是因为它的神秘，更重要的是因为它的效果。本书的作者，刘清国博士，从事针灸研究工作22年，在针灸临床上有很深造诣，而且从来不保守，思维独特，能够推陈出新。初读《产后经络调理手册》，感觉很大众化，而且语言风格很容易被人接受，即使不懂针灸，一样能够明白怎么样去解决问题，内容也相当实用。坐月子是中国的传统，也是专利，这也说明中国自古就注重养生。女人要善待自己，尤其是处于产褥期的女人。

<<产后经络调理全书>>

内容概要

经络理论是中医学基础理论的核心之一，在两千多年的中医学发展历史长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的联系路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉。

“脉”是这种结构的总括概念。

在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。

女性产后是一个“剧变”的时期，“十月怀胎，一朝分娩”，身体的剧烈变化一般情况下经过一段休息与调养，可以自然恢复。

但是，这段时间产妇身心的剧烈变化，其调理也是必须的。

“坐月子”是中国人特有的风俗，这个风俗也有它特定的道理。

生产过程中会有大量的体力消耗，会不同程度地失血，产后会有“恶露”的存在，会出现体力和免疫力、抗病能力的下降，会出现心理上的波动，会有哺育婴儿的辛苦等等。

而这一阶段是否能顺利渡过，不仅关系到当时身体的恢复，也会极大地影响今后的身心健康。

因此，产妇的康复保健就显得尤为重要了！

运用传统中医的经络理论和易于操作使用的简便方法，可有效地帮助产妇康复。

这些方法丰富多样，每一位产妇可以根据自身的特点选取有效方法，既可以通过医生帮助实施，也可以自己操作使用，让“经络养生”理念和经络康复治疗为产妇保驾护航。

<<产后经络调理全书>>

作者简介

刘清国，医学博士，硕士研究生导师，1986年毕业于山东中医药大学中医学专业，获医学学士学位；1993年毕业于山东中医药大学针灸专业，获医学硕士学位；1996年毕业于北京中医药大学针灸专业，获医学博士学位。

现任北京中医药大学针灸学院副院长、中国针灸学会学术部主任，I

<<产后经络调理全书>>

书籍目录

序前言第一章 产后身体弱,调养找经络 中医产后健康标准 气血和 心情舒 形体健 经络治疗的优势 疗效显著 安全无副作用 操作简便 经络治疗的机理 运行气血 调节平衡 产后经络补气血法 按压穴位补气血 针灸补法 产后的经络瘦身法 针灸减肥的机理 穴位按压同样能瘦身 不同体质的瘦身方案 产后恢复的运动调养 产后畅行气血的运动——经络运动 产后强健肢体的运动——有氧运动 产后调养情绪的运动——情志放松运动 产后运动计划安排第二章 产后那些说不清的烦恼第三章 产后疾病的经络调养

<<产后经络调理全书>>

章节摘录

插图：第一章产后身体弱，调养找经络经络治疗的机理经络治疗是中华先祖在生活实践中，探索总结出来的一套防病、治病、保健的自然医学体系。

通过疏通经络、通行气血、平衡阴阳，使人体的自愈系统充分发挥和运用。

由于经络疗法能促进人体自愈并且无创伤，根据这些特点人们把经络疗法也称为“自然疗法”或“绿色疗法”。

很多接受治疗的产妇都说我治病感觉不着边际，可就是挺管事的。

因为中医治病从来都不会头痛医头，脚痛医脚，而是标本兼治，整体调理，有些病都是在气血阴阳的调理过程中“捎带手”就治了。

就像前些时候给安安做情志调整，她的抑郁症较重，已经影响了她的正常生活，甚至不能照顾宝宝。

我给她做了两个疗程的针灸加情志疏导，治疗还没结束她就告诉我，困扰她多年的失眠症好了，近来睡得特别香。

其实中医的治疗就是综合调理，只有吃得香、睡得稳，心情才会好起来。

这些病症不会单一出现，所以治疗也必然是通过经络整体调理，所以治好了其他的症状也是自然的。

<<产后经络调理全书>>

编辑推荐

《产后经络调理全书》：国内首部从经络出发指导产后恢复的著作，内病外调，献给产后女性的最好礼物。

34和畅 产后疾病的对症调理，28种产后不适的经络调理，30个疏通经络的包含方案，10种产后经络健身操。

<<产后经络调理全书>>

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>