

## <<图解人体经络使用手册>>

### 图书基本信息

书名：<<图解人体经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787540671686

10位ISBN编号：7540671688

出版时间：2008-8

出版时间：广东教育

作者：蔡圣朝

页数：209

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>

## <<图解人体经络使用手册>>

### 前言

自然界有海洋、江河、湖泊、沟渠，运行和承载着地球表面的水。水滋润和营养着地球上的万事万物。

正常情况下，风调雨顺，水系畅通，各行其道，地球表面的水维系着平衡状态。

一旦某条江河阻塞，水系不畅，小则局部紊乱，大则影响全局，而致水患为害。

人体的经络相当于地表的河流、江川，它遍布于人体的全身，是人体运行气血的主要通道，也是联结人体各个部分的基本途径。

据我国最早的医学著作《黄帝内经》的记载，人体的经络“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通内外，贯穿上下，将人体各部的组织器官，如脏腑、器官、皮毛、孔窍、肌肉、筋腱、骨骼等，联系成为一个相互关联、相互作用的有机整体；并藉以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

几千年前，古人在《黄帝内经》中就认识到，自然界为一大天地，人体本身是一个小天地。天地万物之间相互承连，息息相通，自然界中某处的不平衡必然对整体有一定的影响，人体内某脏某腑某经的不平衡也会对整个身体产生影响。

## <<图解人体经络使用手册>>

### 内容概要

传统中医学认为，人体经络疏通平衡乃人体各部分平衡的基础，常用一些刺激方法作用于腧穴，调整经络和脏腑的功能，平衡人体阴阳，便能达到保健、延寿与康复的功效。

本书因循悠久的中医养生保健理论，以图解的形式介绍人体十四经络与常用保健穴、常用易行的经络刺激手法、现代常见病的穴位治疗与保健的自我操作方法，为关爱健康的非专业人士提供简单易学的自我保健知识。

## <<图解人体经络使用手册>>

### 作者简介

蔡圣朝，安徽中医学院附属针灸医院主任医师。

全国首批名老中医专家周楣声学术经验继承人，参与创建中国第一家专业针灸医院。

1995年获“全国百名杰出青年中医”提名奖，同年获“安徽省十佳中医”称号，1997年获“安徽省杰出青年中医”称号。

善长针灸和药物联合应用、中西医联合应用。

在中医学应用上主张取穴少、用药精，穴不在多，药不在贵，有效则灵，且善于挖掘民间疗法，以追求疗效为中医第一生命力。

## <<图解人体经络使用手册>>

### 书籍目录

前言第一章 十四经络和常用保健穴 手太阴肺经 手阳明大肠经 足阳明胃经 足太阴脾经 手少阴心经 手太阳小肠经 足太阳膀胱经 足少阴肾经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 足少阳胆经 足厥阴肝经 奇经八脉 常用奇穴第二章 经络腧穴常见易行的刺激方法 点法 按法 搓法 揉法 摩法 推法 擦法 抹法 击法 捏法 拿法 拍法 掐法 弹筋法 拨络法 艾灸 拔罐 刮痧 敷贴第三章 常见病的经络腧穴保健 四面 健忘 眩晕 慢性咽炎 复发性口腔溃疡 牙痛 耳鸣、耳聋 过敏性鼻炎 慢性支气管炎 哮喘 慢性阻塞性肺气肿 心悸 冠心病 早搏 高血压 高脂血症 高粘血症 低血压 胃脘痛 腹泻 胆囊炎 便秘 阳痿 前列腺增生症 月经不调 乳腺小叶增生 慢性盆腔炎 更年期综合症 老年性阴道炎 老年性皮肤瘙痒症 尿失禁 跟痛症

## <<图解人体经络使用手册>>

### 章节摘录

月经不调 推拿疗法一 推拿胸腹部。

四指并拢横擦前胸中府、云门，点按章门、期门各半分钟；双手四指并拢，重叠在腹部顺时针方向用摩法摩2-3分钟；双手拇指或中指按揉气海、关元1 - 2分钟；双手掌推摩腹外侧，斜摩下腹部1 - 2分钟。

。 疗法二 推拿下肢。

双手拇指点按血海、三阴交、足三里各1分钟；擦涌泉穴，以温热为度。

疗法三 推拿腰骶部。

双手拇指或握拳揉肾俞、气海俞、关元俞等穴各1分钟；用空拳叩击腰骶部30-40次；四指并拢，双手背于身后，直擦腰骶到八髎，以局部温热为度。

## <<图解人体经络使用手册>>

### 编辑推荐

现代病如梦魇般尾随文明的进步不请自来，危害身体，烦恼心情。

求医，不如求己！

关爱个体生命质量，保持健康的身体，或许才是预防与医治现代病的根本之道。

<<图解人体经络使用手册>>

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>