

<<图解人体经络穴位养生大全（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解人体经络穴位养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752499

10位ISBN编号：7542752499

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王宏才 编

页数：全3册

字数：677000

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>

内容概要

医学的发展带给人们很大的好处，许多传染病、急性病得到了有效控制，也提高了人们的平均寿命。然而，在经历了医学的辉煌发展之后，们依然发现，疾病并没有因为医学的繁荣发展而减少，而是在不断地转，并且趋于复杂化，这与滥用药物不无关系。生态环境、社会环境的许多变也在有意无意间损害着健康，使得疾病表现为露骨的“人为疾病”痕迹。

我们不能寄希望于医学的发展能治疗一切疾病，也因此，越来越的人力图寻求更加健康、更加天然的方法来保护身体和抵御疾病。

在诸多养与治病的方法中，经络穴位的奇特功效被越来越多的人认可并付诸实践。

经络是人体结构的组成部分，是一套运转修复系统，是运行气血、营养脏腑组织、联络脏腑器官以沟通上下内外，感应传导信息以调节人体部分功能，使之协调平衡。

可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

经络的功能是“沟通”，也只有畅通才能发挥其生理作用，保持络畅通最简单而行之有效的方法是按摩。

本书从经络基础知识讲起，对经络健和经络祛病进行详细阐述，为不同读者量身推荐经络保健妙方。

为了尽可清晰展示按摩手法的操作过程，某些按摩手法拍摄中采用了特定的姿势。

握了基本按摩手法之后，在实际操作过程中可灵活变换。

作者简介

王宏才，中国中医科学院博士生导师，主任医师，教授。

从事中医、针灸临床及中西医结合研究20余年，擅长内分泌、代谢等疾病的防治。

曾应邀赴40多个国家进行医疗或讲学。

多次完成外交部及国家中医药管理局重大医疗任务。

主持“十五”国家科技攻关课题“基于信息挖掘技术的程莘农院士诊疗经验及传承方法研究”，国家穴典课题“少泽穴对乳汁分泌不足的临床多中心研究”。

发表论文50余篇，著、主编、合编著作20余部。

对经络穴位养生有独到的见解，相关著作有《实用临床针灸推拿学》、《国际针灸学教程》。

书籍目录

Part 1 经络养生唤醒你的身体自愈力

- 疏通经络开发人体大药库
- 轻松穴位按摩祛病又长寿
- 简易足底按摩协调脏腑功能

Part 2 认识人体十四经脉把握身体健康要穴

- 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
- 督脉
- 任脉

Part 3 舒筋活血经络按摩去除关节肌肉疼痛

- 颈椎病
- 肩周炎
- 风湿痛
- 手臂痛
- 腕关节扭伤
- 腰背痛
- 腰肌劳损
- 急性腰扭伤
- 膝关节痛
- 腓肠肌痉挛
- 踝关节扭伤

.....

Part 4 防病治病常见病症最佳经络调理方案

Part 5 养颜美体女人保持青春的经络美容法

Part 6 益智保健经络为宝宝的健康成长护航

Part 7 消除隐疾夫妻间的经络祛病良方

章节摘录

版权页：插图：如果把脾胃比作人体养料的第一生产线，那么小肠就可以看成是第二生产线，而手少阳小肠经就是我们第二生产线的工人。

它将经第一生产线初步加工过的食物，进一步加工整理，并将其分为有用的水谷和无用的糟粕两部分。

再将水谷加工为可以被机体利用的营养物质，上输心肺，营养全身；把糟粕中的水分归于膀胱，渣滓归于大肠，借助二便排出体外。

如果我们这个生产线的工人罢工，则二便失调，气机阻滞，滞而为痛，表现为腹部疼痛等；也能导致消化、吸收障碍，表现为腹胀、腹泻、便溏等；甚至会使第一生产线脾胃升降受阻，出现呕吐、不思饮食等症状；再严重就会让我们的肝脏上火，出现小便短赤、灼痛、尿血、心中烦热、面红、口舌生疮等症状。

可见，调理好小肠经，对消化、泌尿、循环等多个系统都能起到良性调节的作用。

未时值班的工人 小肠经在未时，即13~15时最旺。

中医讲“小肠者，受盛之官，化物出焉”。

小肠是食物消化和吸收的主要场所，其主要功能是将经胃初步消化的食物进一步消化，将食物中那些精华养料吸收后，通过脾的运化，滋养全身，并将消化后糟粕样的化物传送到大肠，而其中的水液则通过其他脏腑的作用而渗入膀胱。

所以小肠经被看成是人体未时值班的生产线工人，它辛勤地加工着供身体应用的养料。

未时阳气开始下降，阴气开始上升，是按揉小肠经以保养小肠的最佳时间。

保养小肠相当重要，因为心和小肠互为表里。

表是阳，里是阴，阳出了问题，阴也会出问题，反之同样。

心脏病在最初很可能会表现在小肠经上。

有的人每到下午2点多钟就会胸闷心慌，可到医院又查不出心脏有什么问题。

这就是因为小肠属阳属表，一旦出了问题，里边的肝脏肯定也会出现问题。

再者，小肠与脾胃的生理功能关系密切，两者同为机体升降之枢纽。

小肠的气化存在于生命活动的全过程之中，是津液生成、输布、调节的重要器官。

所以，我们不仅要适时地es小肠经上做一些按摩导引，还应该做少量和缓的运动，这样更有助于营养物质在小肠内的消化吸收，使二便通调，气机舒畅。

重点穴位介绍 少泽穴 小指尺侧指甲角旁约0.1寸，手太阴小肠经的井穴，这个穴位能清心泻热，治疗咽喉疼、牙龈肿痛，只要放出一滴血，就会立刻见效。

经常按摩还可以保健乳房。

编辑推荐

《图解人体经络穴位养生大全(套装共3册)》讲述了每天10分钟疏通经络，让身体气血旺盛充盈，找到身体内部的灵丹妙药，让您远离疾病，永葆健康。

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>