

<<一口气读懂养生八条脉>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂养生八条脉>>

13位ISBN编号：9787806629208

10位ISBN编号：7806629203

出版时间：2012-2

出版时间：贵州科技出版社

作者：禹田，赵彤

页数：287

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>

## <<一口气读懂养生八条脉>>

### 内容概要

经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。  
盖脉络之会，汤液所不及者，中其俞穴，其效如神。

在中医临床实践中，各科的诊断和治疗都要运用奇经八脉的理论，尤其是针灸、推拿与气功都直接作用于奇经八脉。

奇经开通，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。

开通奇经八脉法也成了传统性命双修养生功法之要程，历代祖师奉为绝秘。

《一口气读懂养生八条脉》以多部经典著作作为依据，对奇经八脉的循行路线、腧穴主治、病候分布以及奇经与经脉、奇经与脏腑的关系等作了深入研究，提炼出健康长寿的箴言，并用简洁朴实的语言进行概述，通俗易懂。

## <<一口气读懂养生八条脉>>

### 作者简介

禹田，男，毕业于北京中医药大学第一临床医学院。曾多次参与东直门医院、西苑医院、同仁堂医院中医类课题的研究和实践，对《关于日本汉方医学》、《中医在社区医院的发展》做过深入调查，并发表过多篇中医养生文章。

赵彤，女，毕业于北京中医药大学中药学院，在中药制药方面有深入思考和调研，精通药物合成方法、药物分析、含量测定方面的知识，掌握常用药物质量检测方法、波谱解析方式，并多次参与校级实验课题。

# <<一口气读懂养生八条脉>>

## 书籍目录

### 总论

#### 第一节 奇经八脉

#### 第二节 八脉交会穴

#### 第三节 子午流注

#### 第四节 灵龟八法

#### 第五节 骨度分寸

#### 第六节 经气深聚之处——郄穴

### 第一章 阳脉之海——督脉

#### 第一节 督脉循行路线

#### 第二节 督脉各穴论治

#### 第三节 督脉为病及辨证论治

#### 第四节 督脉养生

### 第二章 阴脉之海——任脉

#### 第一节 任脉循行路线

#### 第二节 任脉各穴论治

#### 第三节 任脉为病及辨证论治

#### 第四节 任脉养生

### 第三章 十二经之海——冲脉

#### 第一节 冲脉循行路线

#### 第二节 冲脉各穴论治

#### 第三节 冲脉为病及辨证论治

#### 第四节 冲脉养生

### 第四章 约束诸经之脉——带脉

#### 第一节 带脉循行路线

#### 第二节 带脉各穴论治

#### 第三节 带脉为病及辨证论治

#### 第四节 带脉养生

### 第五章 掌管肢体内活动帕经络——阴、阳跷脉

#### 第一节 阴跷脉循行路线

#### 第二节 阴跷脉各穴论治

#### 第三节 阳跷脉循行路线

#### 第四节 阳跷脉各穴论治

#### 第五节 阴、阳跷脉为病及辨证论治

#### 第六节 阴、阳跷脉养生

### 第六章 维系全身阴阳二脉的经络——阴、阳维脉

#### 第一节 阴维脉循行路线

#### 第二节 阴维脉各穴论治

#### 第三节 阳维脉循行路线

#### 第四节 阳维脉各穴论治

#### 第五节 阴、阳维脉为病及辨证论治

#### 第六节 阴、阳维脉养生

### 附录

#### 第一节 五腧穴

#### 第二节 气口九道脉

#### 第三节 三脉七轮——印度的气脉学说

<<一口气读懂养生八条脉>>

第四节 胎息修炼法  
参考文献

## &lt;&lt;一口气读懂养生八条脉&gt;&gt;

## 章节摘录

最突出的是针灸临床，既可以在八脉上进行切诊，又是选取治疗穴位的方法。尤其任督二脉有所辖独立腧穴，各穴治疗范围皆不同，多为临床常用重点穴位。除此之外，奇经八脉交会于十二经脉在四肢末端有八穴，命名为“交经八穴”，今通称为“八脉交会穴”。

初时依分经辨证选配此八穴，称为“阴四针、阳四针”，其疗效显著，后在按时取穴中用此八穴，依奇经八脉纳入于八卦而按时序方位取穴，称作“奇经纳卦法”，今通称“灵龟八法”和“飞腾八法”，独树一帜。

4.奇经八脉与养生开通奇经，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。

开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。

历代祖师奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。

李时珍《奇经八脉考》中曰：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者，先天之根，一气之祖。

”虽然如此，但要真正全部了解并掌握运用此功法并非易事。

八脉之中尤任、督二脉最为重要，在整个性命双修修炼过程中作用极大，古曰：“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。

”意通八脉用法为：取坐姿，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸气调匀后，用鼻根呼吸。

一吸由会阴穴沿督脉徐徐以意领气走尾闾，夹脊，玉枕至百会稍停，二呼沿任脉走祖窍，绛宫，气穴至生死窍微停。

三吸由生死窍提起至气穴处分开至背后两侧上升至两肩窝。

四呼由两肩窝分开双行走两臂外侧阳维脉过两手中指至两手劳宫穴。

五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉到胸前双乳稍上处稍停。

六呼双下至带脉沿气穴归并一处回到会阴穴。

七吸由会阴穴直上走冲脉上升于心下一寸二分的绛宫穴稍停。

八呼由绛宫下降至生死窍分开双走两腿外侧阳跷脉至涌泉穴稍停。

九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跷脉至会阴穴合并升至气穴稍停。

十呼由气穴下降至生死窍定住。

会阴穴又为生死窍，古曰“生我之门死我户，几个醒来几个悟”，八脉起于会阴穴，又归于生死窍，故丹家将生死窍视为八脉之总根。

……

## <<一口气读懂养生八条脉>>

### 编辑推荐

购买： 一口气读懂中医经脉 一口气读懂中医养生 一口气读懂 一口气读懂 经  
脉是人体的根本，支撑着生命中所有的运动。

经络通气色顺则怯病强身；八脉通精力足则延年益寿。

《一口气读懂养生八条脉》以医家经典《奇经八脉考》为根本，详细解读人体中八脉的要义，各穴位描述中的养生小记更是独具特色，提供简单易行的八脉治病养生方法。

《一口气读懂养生八条脉》非常适合广大中医爱好者及修身养生者参考阅读，也很适合医学工作者学习使用。

海报：

<<一口气读懂养生八条脉>>

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>