第一图书网, tushu007.com

<<经穴养生一点通（头部篇）>>

图书基本信息

书名：<<经穴养生一点通（头部篇）>>

13位ISBN编号：9787111271840

10位ISBN编号：711127184X

出版时间：2009-5

出版时间：机械工业出版社

作者：卜义长

页数：185

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗，脑为髓之海、奇恒之府，是十二经络的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。

为什么这样讲呢？

《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”《阴阳应象大论》篇说，阴阳为“生杀之本始”。

张景岳注解为：“生杀之道，阴阳而已。

阳来则物生，阳去则物死。”意思是，人体的阳气，就好像自然界的太阳对于自然万物，一旦有所失常，就会有各种疾病发生。因而人体若要健康，就离不开阳气的正常运行。

现在，有很多病比较难治，去医院用常规的方法往往很难奏效或奏效很慢。

如何才能迅速摆脱这些疑难杂症？

这个玄机就是固护阳气——从某种意义上来讲，人的生命全在“阳气”这两字上。

只有固护阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，吃药才管用。

为什么有的人会生病，有的人就不生病？

其实每个人自身都有抵御疾病侵袭的能力，这种能力就叫做阳气，在中医里又叫“卫阳”或“卫气”。

卫就是卫兵、保卫的意思。

阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层(腠理)，负责抵制一切疾病侵袭(外邪)，保卫人体的安全。

只要阳气足，人就不易生病、不易衰老，安享天年。

医生能做的治疗，只是用各种手段调动人体的阳气，激发自我修复功能而已。

但如果我们自己懂得固护阳气、培养阳气，那么，我们就完全可以拒绝疾病，正所谓求医不如求己。

人身阳气必须向上而主外，才能保卫身体、抵御外邪。

现在的社会，由于生活节奏加快，工作学习压力加大，心理负担过重，许多人由于精气不足或流通不畅，整天感到委靡不振，头晕头疼，甚至严重影响正常的工作和学习。

去医院检查却很难有确切的定论，用现在的说法就是“亚健康状态”。

头部为诸阳之会，是百脉之宗，受病也多。

人身有三百六十五络，其经气都通于头部，头部按摩对调整人体阳气有重要作用，如果学会简单的头部经络按摩，就可以达到上述目的，并且能够治疗一些简单的小病痛。

如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒？

如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通？

如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生？

如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老？

如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发？

面对这些问题，只要学会简单的头部经穴养生之法，是很容易应对的。

第一图书网, tushu007.com

<<经穴养生一点通（头部篇）>>

内容概要

《经穴养生一点通（头部篇）》内容深入浅出，包含了实用的养生内容，兼具温馨易学的“小贴士”。
中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗，脑为髓之海、奇恒之府，是十二经络的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。
我们在日常生活中，如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒?如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通?如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生?如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老?如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发?　　让我们跟随h老先生学习最简单、最实用的八步经穴按摩保健之法，体验其独特而神奇的效果，以妙手除顽疾!

第一图书网, tushu007.com

作者简介

卜义长，国家级中医，具有40多年按摩经验的国家特一级按摩师。
曾任中国中医研究院、广安门医院、日本武藏野健康中心、东洋医学研究所名誉院长，高级顾问。
卜老师少年师从上海石小山先生学习按摩手法，1954年在陈毅元帅的安排下，来到政务院机关事务管理局工作，曾任周恩来总理等国家领导人的按摩师，1971年拜按摩专家曹锡珍先生为师，学习曹式经穴按摩。
卜老先生集推拿按摩百家之长，兼收并蓄，形成了自己的以指代针的独家按摩方法。
他运用各种按摩手法，点按有关经络穴位，达到活血散淤．理气通神、延年益寿之功效。
民蕈中央名誉主席朱学范为其题词“妙手疾除”！

第一图书网, tushu007.com

<<经穴养生一点通（头部篇）>>

书籍目录

前言第一章 神奇而简单的头部经络调理第一节 精神焕发的秘密第二节 致病之源——七情、六淫第三节 上医重防始于头第四节 保健按摩远离疾病第五节 头部按摩的注意事项和禁忌第二章 头部经络按摩调理人门——八步手法保健康第一节 调整头部气血，取穴是关键第二节 按揉脑空穴，提气入脑保清醒第三节 调动肾精元，营养脑神经第四节 手法巧变换，任督二脉通第五节 源源不断连环法，头脑气血平第六节 三穴辟蹊径，舒缓偏头疼第七节 上星加卤会，循环大周天第八节 掌握拿捏法，促进精气行第九节 奇妙梅花啄，镇静安神又美容第三章 几种常见头疼的经络按摩保健第一节 头疼产生的复杂原因第二节 前头疼——脑力工作者的大敌第三节 儿童头疼——推三关手到病除第四节 全头疼——三大要穴缺一不可第五节 偏头疼——找准穴位降伏不难第六节 后头疼——四大穴位解决问题 ”第七节 产后中风头疼——偏方巧治不用慌第八节 酒后头疼——内外兼修才不失态第九节 眩晕性头疼——心病还需心药治(美尼尔综合征第十节 腮窝肿——源自七情所伤，肝火旺盛第十一节 顶心疼——怒发冲冠的代价第十二节 职业病头疼——巧调颈椎，立竿见影第四章 小病小痛不求人，自我经络按摩来帮忙第一节 小儿脸肿头疼不用慌第二节 儿童近视找内因第三节 耳聋耳鸣治疗两步走第四节 牙疼不再是病第五节 轻轻松松治落枕附录附录A卜老师关于头部健康保健小常识问答附录B卜老师的经穴按摩保健常用手法后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　神奇而简单的头部经络调解　　第一节　精神焕发的秘密　　在中医的理论中，我们人体内分布的十四条经脉的通路上布满了许许多多的经穴，通过人体经络，体内的脏腑之气向外输出而聚集于体表的某些特殊部位上，对于这些特殊部位我们就称为经穴，也叫腧穴，每一个经穴都与人体的对应脏腑有着密切的关系，也分别属于特定的经络。
人体经络与穴位的密切关系，是很复杂深奥的知识，目前先让我们来关注一下人的头部与经络、健康、精神面貌的内在联系。
　　在《素问?脉要精微论》中就专门提道：“ 头者，精明之府，头倾　　视深，精神将夺矣！
背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣！
腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣！
膝者，筋之府，屈伸不能，行则按俯，筋将惫矣！
骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣！
”这是说人的大脑为元神之府，只有肾精生化之髓充实其中，人才能精神焕发，思维敏捷。
若一个人头往前倾，目睛内陷，表明他髓海不足，元神将惫。
背为胸廓，心肺居于胸中，若背曲肩随，就是心肺已虚的象征。
腰为肾脏所在部位，不能转摇，就是肾脏功能衰老疲惫的表现。
　　头为诸阳之会。
精明之府　　一个人的精神面貌主要表现在哪儿呢？
其关键就在于头部，早在几千年前，我们伟大的祖先们就在不断的实践探索中总结出，我们的身体是借由复杂的经络联系五脏六腑、四肢百骸，从而组成一个完整的系统。
经脉中的“ 气血 ”一直川流不息，相互贯通。
其中手三阳经、任督二脉都汇集上头部，因此头部也被叫做诸阳之汇。
　　传统的中医理论认为，头部为诸阳之会，精明之府，气血皆上聚于头部，头部与全身的经络腧穴紧密相连。
只有气血平衡，阴阳调和，人才有充足的精气，眼睛才会明亮，大脑的思维才会活跃，考虑问题才比较灵活。
如果没有了充足的精气，人会变成什么样子呢？
用平时常说的一个词就是“ 委靡不振 ”。
　　随着商品经济的快速发展，社会上的竞争越来越激烈。
在这样的特定情况下，每个人不管是工作、生活、学习，都要面对越来越激烈的竞争。
没有竞争能力就会被社会所淘汰，可是这种竞争能力从哪儿来？
不是天生就有的，而是要自己去努力学习、去积极思考，考虑我该怎么做、怎么才能够前进、怎么才能够成功。
　　我们现在所有的一切都在与时俱进，不与时俱进，就要被时代所淘汰，每一个人都有压力，顶着这样的压力，你就要去努力学习、拼命工作，不断奋斗，可是所有这些问题靠什么来解决呢？
都是要靠我们的大脑去思维，而大脑的精力，又是靠五脏六腑的精、气、神来支配，问题一多，想得就越多，人的脑子用得就多，五脏六腑产生的精气用得过了，透支了，我们就会发现自己出现了头晕、头昏脑胀、失眠等一系列的症状。
中医里管这种情况叫“ 不平衡 ”。
　　本来平衡和谐的身体机能，被人们提前过度地使用，透支过了就会不平衡，这是人身体自然的反应，而这些反应就造成了现在越来越多的人出现头晕、目眩、头木、头胀、脑子发空等一系列的问题，影响到人的身体健康。
《黄帝内经》中就有“ 盖有诸内者，必形诸外 ”的表述。
经常头疼表示用脑过度，身体机能受到了损害。
　　现在不管大人、小孩儿都经常会出现这些症状。
为什么呢？

第一图书网, tushu007.com

现在　的孩子压力都很大，小孩子根本没有小孩子的生活。
你看现在的孩子，刚刚四五岁，正处在身体成长的重要阶段，家长为了孩子以后有出息、不落后，就早早把他们送去学习各种特长和技能，从早到晚地学习，追求全面发展，学业负担过重。
我小的时候，天天在外面玩啊、跳啊、蹦啊！
现在的孩子没有这样的时间了，以前的假期是孩子们最快乐的时候，现在也变得让孩子更加疲惫，各种各样的补习班、特长班在等待着他们，天天就是学习学习再学习，因此就过早地出现了一系列的头疼问题。
孩子也显得无精打采、疲惫不堪。
　　压力让痴呆年轻化　　我国是老年痴呆的重灾区。
根据国际老年痴呆病协会公布的数据显示，我国老年痴呆症人数已达600多万，并以每20年翻一番的速度递增。
全球每7秒钟就有一个人被确诊为老年痴呆，而每4个人中就有1个中国人。
老年痴呆已成为仅次于血管病、癌症和脑卒的第四大杀手。
　　更令人忧心的是，老年痴呆正逐渐年轻化。
50多岁的女儿陪同80岁的老母亲看病，竟双双被诊断为老年痴呆；常常遇事就忘、丢三落四同样发生在未满50岁的人身上，这都是老年痴呆惹的祸……专家明确表示，老年痴呆整整提前了10年。
　　过度用脑埋下隐患　　多数人总觉得我这才多大年龄，与老年痴呆是八竿子打不着边的事儿。
事实上，你现在的生活习惯，对日后是否痴呆可能会有很大的影响。
如果你经常熬夜、生活毫无规律可言，那肯定是不行的。
　　俗话说，“脑子越用越灵”，但若出现透支使用、超负荷接受信息等不良用脑情况，就会适得其反了。
用脑过度导致记忆认知障碍。
“我是不是老年痴呆了？
”越来越多的年轻人开始发出这样的疑问。
现代人每天要面对无数的信息，要记忆和学习的东西也数不胜数。
上海一项调查显示，六成伏案工作到深夜的白领中，80%因用脑过度而患上脑疲劳。
30岁左右的人已经成为记忆门诊的“主力军”，绝大多数患者反映常常忘记电话号码、容易疲劳、总说错话、表情僵硬等。
　　近年来，高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病出现成倍增长趋势。
美国研究显示，40岁以后体重超标且腹围较大者，患病风险要高出2倍。
日本九州大学经过十几年的研究也发现，糖尿病人群及“准糖尿病人群”，患老年痴呆症的危险性是正常人的4．6倍。
　　生活习惯已成为导致老年痴呆的一个重要影响因素。
　　怎么做才能远离痴呆　　预防老年痴呆可不是老年人的事情，从青年就应该开始。
一般来说，28岁是一个人记忆力达到顶峰的年龄，此后记忆力就开始走下坡路。
如果一个人70岁患上老年痴呆症，他的大脑在30多岁时就有可能已经出现病理性变化了！
预防老年痴呆从以下方面做起。
　　遵循“三定三高三低二戒一多”原则。
即饮食要定时，定量，定质；高蛋白，高不饱和脂肪酸，高纤维；低脂，低盐，低热量；戒烟，戒酒；多运动。
　　嚼硬东西。
当我们咀嚼较硬的食物次数增多或频率加快，大脑的血流量明显增多，活化了大脑皮层。
所以说，人的咀嚼活动和大脑息息相关。
可根据不同年龄适当补充一些硬的食物，如松子、甘蔗等。
　　玩填字游戏。
我曾经看过英国对此有一项研究表明：尝试闭着眼睛洗澡、换只手刷牙、上班时换个路线、做填字游戏、背诵购物清单等，这些方法都是想办法让大脑得到锻炼。

同时，还应避免过度使用大脑，大脑不宜透支使用。
　　多吃鱼类、蔬菜。
老年痴呆症中不论是男性或女性，不饱和脂肪酸是他们共同缺乏的营养成分。
鱼类和蔬菜中不饱和脂肪酸含量丰富，建议多吃。
　　50岁以上每年要去医院检查记忆力。
大家体检时不但要关注心、肝、脾、肺等器官，更要关心人体的“司令部”——大脑。
50岁以后，为了尽早发现问题，一定要将记忆力和智能筛查列入常规体检。
　　中考、高考前怎样用脑　　学生的大脑神经细胞正在发育之中，所以一定要保证充分休息。
大脑也和人体的其他器官一样，在繁忙的学习之后，需要一定时间休息。
　　为了减少神经细胞的负担、避免过度劳累，轻松愉快的娱乐，养成有规律的生活习惯，都是消除疲劳的有效办法，对放松具有重要作用。
　　长期的情绪紧张，过度的精神负担，过强的声音刺激，都会引起中学生大脑疲劳、功能下降。
所以注意心理卫生，避免伤害大脑也非常重要。
　　为什么说不能在饥饿情况下长时间学习呢？
一些中学生怕迟到，常常不吃早饭；甚至空腹学习，这将是引起中学生脑功能衰退的重要原因。
为了保证大脑所需要的营养，糖类、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质是不可缺少的，特别是一定的氧。
中学生的学习环境应该空气流通，定时进行户外活动，尽量多呼吸新鲜空气，这样在紧张的学习时才能保证大脑氧气的供应充足。
　　人的衰老首先是从大脑开始的　　从人体经络学说来看，在人体十四条主要经络中，就有十三条经络在喉以上的头部运行，就是说大部分经络都集中到头部上，尤其是所有的阳经都要上头，《素问：脉要精微论》．中说：“诸阳之神气皆上会与头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之腑”。
大脑通过髓腑受养于五脏六腑。
身体的一切活动受大脑通过周身的神经系统来指挥，五脏六腑阴阳功能共济协调，则经脉气血流畅通达，髓腑充实，大脑神经细胞活力充沛，思维、指挥聪慧灵敏，身轻体健、四肢灵活。
　　中医认为，肾主骨生髓，大脑的活动有赖于肾精充养。
讲明白了，就是你用脑子来想问题，要靠什么，靠心。
心气哪儿来呢？
要靠肾，肾的元气。
肾气上来到心脏，心脏支配大脑，大脑再来支配心脏，它是反复循环运转的关系，这就是经络的内在作用，所以说头是诸阳之汇。

第一图书网, tushu007.com

<<经穴养生一点通（头部篇）>>

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