第一图书网, tushu007.com

<<经络拍打养生法>>

图书基本信息

书名：<<经络拍打养生法>>

13位ISBN编号：9787122066428

10位ISBN编号：7122066428

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：黄光民

页数：105

字数：100000

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

<<经络拍打养生法>>

前言

最初接触“经络拍打保健操”是在我们举办的健康大课堂上，那时特邀来自国家体育总局运动医学研究所的黄光民先生，带领大家做“经络拍打保健操”，我和台下几百位中老年朋友一起合着黄老师的口令做了几节操，顿时就感觉浑身舒服了许多。
10年从事健康传播工作的职业敏感告诉我，这套拍打保健操简单易行、方便实用，作为一套自我保健的方法，不仅适合现场特别重视自己健康的中老年朋友，也非常适合我们这些整天忙不停的职场人士。
于是，我提议黄老师把这套课程做成图书或光盘，让更多的人学习受益。
就这样，我们有了第一次近距离接触，黄老师给我印象最深的是学者特有的文质彬彬，他非常谦和地向我娓娓道来研究“经络拍打保健操”的经历与心得。
这期间最让我感叹的一件事是：在听黄老师介绍他的经历时，我发现那些时间和年代与他的年龄好像对不上。
于是，我不无冒昧地询问老师贵庚几何，这一问真让我惊诧不已，坐在我面前的这位“老兄”是位已过六旬的前辈！
我只当他是现在我看到的样子，一位中年模样的老师，一位和蔼可亲的“老兄”。
对此，我不禁心生疑问：他是怎么做到如此矍铄年轻的呢？
这个奥秘直到今年年初我陪他到青岛时才揭开，我观摩到他的实际生活片段。
在火车站等车时，一般人都是到候车室尽量找个座位坐下，再开始闲极无聊的等待，但是黄老师不，他先把行李放好，然后围着行李开始绕圈走步，一边走一边交替拍打两臂。
10余圈后，他在行李前站下来，看着行李开始做他的“经络拍打保健操”，由上往下，从头到脚，旁若无人，从容自如。
当然，那次他做了几节，火车已经来了。
上了火车落座之后，我不无好奇地问，他的身体状况和精神状态与他的实际年龄相去甚远，是不是得益于他这套“经络拍打保健操”。
他说，有可能，但最重要的不是保健操本身，而是有意识利用空闲时间，随时随地锻炼自己的身体，给自己做好保健。
方法虽然重要，但坚持才能见到成效。

<<经络拍打养生法>>

内容概要

本书将作者已经练习了25年的“经络保健操”加以整理总结，并结合自己的体验，给希望将健康把握在自己手中的人们奉上一份科学健身的大餐；同时，还非常系统地将循经络拍打方法和简化的经络拍打方法一并整理出来，与大家共同分享和研析；另外，作者还结合自己四十多年来在临床医学和运动医学实践中所积累的经验，对29种常见病症的非常规、非临床治疗方法，然而却是有效的方法做了一些汇总，希望大家从自己动手体验这些“土办法”的过程中，将它们逐渐变成自己的保健方法，最终使自己成为自己的保健师。
学习和掌握一些科学的健身方法，并实实在在地将它们融入到自己的日常生活中。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄光民

· 国家体育总局运动医学研究所主任医师
· 备战2004年奥运会国家体育总局医疗和营养专家组成员
· 备战2008年奥运会国家队医学监控专家组成员

主要从事国家运动队的医务监督工作，重点研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等，40多年来

<<经络拍打养生法>>

书籍目录

第一章 经络保健操　经络是机体内隐形的生命通道　一针进去，马上就会感觉到它的存在　经络保健操是一种人人可练习的养生保健运动　练习要靠自己不断体会、创新和完善　其实同道很多，只是缺少交流　经络保健操的口诀　经络保健操的练习方法　（一）起势送髋：减缓腰背肌肉紧张，放松脊柱，使躯干经络更加通达　（二）马步运球：让全身在柔缓的画圆运动中疏通全身经络　（三）甩手踮脚：尤其适合高血压、糖尿病和轻度冠心病人习练　（四）堵堵开开：改善因肾亏所引起的耳鸣、头痛、头晕、眩晕、健忘　（五）叩齿吞咽：护齿健脾胃　（六）转遍上下：让气血贯穿上下，通达全身　（七）掐掐揉揉：疏通头部经络，防治头晕头痛　（八）梳梳刮刮：护发、提神、醒脑、明目　（九）推推搓搓：揉通前部经络，养益五官、强健各系统　（十）拉拉扯扯：补肾、护颈肩　（十一）弯弯压压：减少运动损伤，使身形健美　（十二)放放收收：增加胸腹腔压力，改善脏腑气血运行而营养全身　（十三)蹲起推墙：保持和增强下肢的力量，有利机体气血的畅通　（十四)拍打周身：疏通全身经脉　（十五)晃晃抖抖：放松全身　（十六)闭目养神：平顺气血，调和阴阳 第二章 经络拍打好处多　（一）十四条经络像河流一样相互交汇运行气血　（二）十四条经络拍打路线　（三）简化拍打法　（四）动手做个“一拍灵” 第三章 自己是最好的保健师　（一）全身乏力　（二）手脚冰凉　（三）头痛　（四）视疲劳　（五）失眠　（六）精神紧张　（七）心情抑郁　（八）颈椎病　（九）肩周炎　（十）腰痛　（十一）膝关节痛　（十二）肩背痛　（十三）感冒　（十四）咳嗽　（十五）胃痛　（十六）胃下垂　（十七）食欲不振　（十八）腹泻　（十九）便秘　（二十）肥胖　（二十一）脂肪肝　（二十二）高血脂　（二十三）高血压　（二十四）糖尿病　（二十五）冠心病　（二十六）脱发　（二十七）阴道炎　（二十八）月经失调、盆腔炎　（二十九）男性性功能减弱（阳痿、早泄）

章节摘录

第一章 经络保健操　　经络是机体内隐形的生命通道　　“经络”这个词对人们来说，既普通又神秘。
许多人都知道它，但又说不清楚它。
记得四十多年前我在医学院读书时，老师给我们上针灸课，说经络学说是针灸学的理论核心，是研究人体经络系统的生理功能、病理变化以及脏腑关系的学说。
它与阴阳五行、脏腑、气血津液等共同组成祖国医学的理论基础，也是针灸治疗的依据，并对临床各科疾病的诊治具有重要意义。
如果简单地形容，经络就像分布在人体内的网络交通，是体内气血运行的专用通道，也就是无形的密密麻麻的生命通道。
其中的干道，就是经；干道之间形成网状的分支，相互联系，就是络。
它们以五脏六腑为基础分布于周身，通达表里，贯穿上下，既形成功能独特的系统，又相互沟通，相互影响，把全身联系成一个有机整体，借助于气血的流通，提供营养，使机体的生命活动得以正常运行。
一针进去，马上就会感觉到它的存在　　当时，我们这些学西医的学生，觉得不可理解，明明血液是在神经系统的控制下，在心脏搏动的推动下，沿着大小血管通道和微循环网运行，怎么又生出了经络这种气血运行的专用通道呢？
它们和神经、血管又是什么关系？
假如对人体进行解剖，能看到经络是什么样吗？
老师却说，中医和西医有不同的认知方法，不能机械地互相套用。
就像经络，只是一种抽象的概念，是千年实践的沉淀和积累，是人的一种实实在在感受。
它虽然是祖国医学的理论基础，但至今尚未有研究真正发现经络的物质形态，可以肯定的是：经络和西医学的神经血管系统绝不能等同。
正因为我们带着西医学先入为主的观念去学中医，所以当时许多同学从一开始就对经络学比较排斥，甚至是不屑一顾。
第一节实习课，老师将我们分成两人一组，按照要求用笔互相点穴，然后又互相扎针。
毫针扎进穴位的那一刻，从产生一股像触电一样的串麻感开始，我们的冷漠和不恭顷刻被教室里接二连三的喊叫声、惊呼声和笑声化解。
看似无形的经络，原来还真是奇妙！
于是我们的兴趣来了，大家纷纷以身试针，感受不同针刺穴位带来的不同传感，有些患有头痛、胃痛或腰腿痛的同学，还从学习中取得了初步的疗效。

媒体关注与评论

中医拍打疗法非常好。
有一定力度和深度的拍打不但能放松肌肉和止痛，而且还能扩张毛细血管，并能通过经络反射作用，使相应的内脏功能改善，达到养生的功效。
做起来简单，又不花钱，人也会变得有精神，体力充沛，工作投入，亚健康状况显著改进。
卫生部首席健康教育专家　洪昭光　　欣闻黄光民大夫将要出版健康科普新书《经络拍打养生法》，我为此奉上了几句感言。
特别得知他把金牌运动员享受的一些检测和保健手段向社会普通民众推广，希望进一步为大众编织起一把健康保护伞时，我很感动：大视野、大胸怀、追求无止境的精神永远是我们学习的榜样，他不-隗是永远值得我们尊敬的长者——黄光民先生。
中国柔道队副总教练　吴卫凤

编辑推荐

2004年雅典奥运会10000米长跑冠军　　备战2008年奥运会国家队医学监控专家组成员　　备战2004年奥运会国家体育总局医疗和营养专家组成员　　国家体育总局运动医学研究所主任医师

第一图书网, tushu007.com

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