

<<黄帝内经十二经络养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二经络养生法>>

13位ISBN编号：9787122101921

10位ISBN编号：7122101924

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：赵宇宁

页数：127

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>

<<黄帝内经十二经络养生法>>

内容概要

《黄帝内经十二经络养生法》是以作者在山东卫视《养生》栏目、湖南卫视《百科全说》栏目、青岛电视台《民生开讲》栏目等媒体的讲座为基础修订而成的。

《黄帝内经十二经络养生法》为读者提供了八段锦等一些中国传统的导引方法，可以起到锻炼经络、脏腑的作用，有助于人体经络的通畅、脏腑功能的正常，希望广大读者可以因人而异、小量起步、适可而止、坚持锻炼，以达到祛病延年之目的。

<<黄帝内经十二经络养生法>>

作者简介

赵宇宁，四大名医之一孔伯华先生再传弟子，孔伯华医馆执业医师，中医主治医师。幼承家学，追随武学泰斗高紫云先生传人习练太极。多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。曾在《北京日报》、《中国医药报》、《中国中医药信息杂志》等报刊发表多篇文章，撰写《颞下颌关节功能紊乱综合征心身病因分析》作为心身医学年会大会正式宣读论文。参与编写《明医医话》、《名老中医廖厚泽先生纪念文集》等书籍。

<<黄帝内经十二经络养生法>>

书籍目录

第一章 经络穴位，治病养生的根本大法藏在经络里的养生密码

十二正经——挺进健康的交通干道

叫对经络的名称

一阴一阳，一表一里

经络的五行属性

找对穴位的技巧

人人都有一把尺

方便的简易取穴法

利用感觉找穴位

分清尺侧和桡侧

第二章 手太阴肺经——抵御外邪的第一道防线肺经藏象浅说

肺主气，司呼吸

肺朝百脉，主治节

通调水道

外合皮毛，内络大肠

肺藏魄，在志为忧

肺经养生要穴

中气不足，就找中府

肩背痛，找云门

鱼际通心肺，止咳平喘不疲惫

列缺穴——头顶酸痛的特效药

咳声阵阵，“少商”镇镇

肺经经络锻炼法

对摩鱼际，预防感冒

“咽”肺气诀

左右弯弓似射雕，牵拉肺经，按摩心肺

第三章 手阳明大肠经——延年益寿的良药大肠经藏象浅说

大肠主津，传导糟粕

助肺排毒养颜

助阳气，泻火气

大肠经养生要穴

面口合谷收，急救止痛有奇效

不闻香臭，迎香可助

曲池是降压药，也是皮炎平

大肠经经络锻炼法

攒法疏导大肠腑

摇山晃海功，通导大肠养五脏

第四章 足阳明胃经——人体的后天之本胃经藏象浅说

胃为太仓，水谷之海

胃主受纳，腐熟水谷

胃主通降，以降为和

胃经养生要穴

足三里——人体的保健大穴

鼻病找内庭

人迎穴——紧致皮肤的美容穴

<<黄帝内经十二经络养生法>>

天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽

丰隆穴——降脂化痰第一穴

四白穴——美容养颜治近视

胃经经络锻炼法

调理脾胃臂单举

第五章 足太阴脾经——女性健康守护神脾经藏象浅说

脾主运化

脾主升清

脾主统血

开窍于口，其华在唇

在液为涎，主四肢肌肉

脾经养生要穴

隐白止血，功似三七

妇科病找三阴交，长按终身不变老

血海穴——调血脉止瘙痒

大包穴——防身要穴

脾经经络锻炼法

原地云法健脾胃

呼脾气诀

第六章 手少阴心经——主宰人体的命脉心经藏象浅说

心主神明

开窍于舌，在液为汗

心经养生要穴

失眠晕车找神门

心经组穴——保持舒畅心情

弹拨极泉增加身体能量

少冲清心热

心经经络锻炼法

循经按揉补心气

摇头摆尾去心火

呵心气诀

第七章 手太阳小肠经——宁心安神，舒筋活络小肠经藏象浅说

受盛化物

泌别清浊

小肠经养生要穴

腕骨治落枕，解除颈椎痛苦

养老穴——防治老年病

少泽穴——回乳丰胸

听宫穴——改善听力

小肠经经络锻炼法

纵横摆臂锻炼小肠经

第八章 足太阳膀胱经——通调五脏六腑膀胱经藏象浅说

膀胱经养生要穴

睛明穴——赶走黑眼圈，预防视疲劳

腰背委中求

大杼穴——防治颈椎病

背俞穴——疏通五脏六腑之气

<<黄帝内经十二经络养生法>>

膀胱经经络锻炼法

捶背好处多，敲出身体免疫力

背后七颠百病消

第九章 足少阴肾经——人生的先天之本肾经藏象浅说

肾藏精

主骨生髓，其华在发

开窍于耳及前后二阴

肾经养生要穴

涌泉穴——清热开窍，交通心肾

太溪穴——保养肾脏元气

俞府穴——消除胸腹胀满

足少阴肾经经络锻炼法

两手攀足固肾腰

磨法补肾松腰胯

第十章 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城心包经藏象浅说

心包是保卫心脏的宫城

心包经养生要穴

劳宫穴——清心安神，缓解手脚多汗症

内关穴——心血管疾病的保健医生

中冲穴——开窍醒脑

心包经经络锻炼法

捂胃法调治胃病

拓法锻炼心包经，为疲劳的心脏减负

第十一章 手少阳三焦经——人体水液运行的通道三焦经藏象浅说

三焦经养生要穴

阳池穴——鼠标手的克星

外关穴——清热解表治感冒

支沟穴——轻松治便秘

三焦经经络锻炼法

两手托天理三焦

嘻三焦诀

第十二章 足少阳胆经——一切为了消化系统胆经藏象浅说

储存排泄胆汁

胆主决断

胆经养生要穴

光明穴——改善视力

按摩悬钟治髓疾

阳陵泉主治筋病

一切风证，可从风市入手

胆经经络锻炼法

“摇头功”治肝胆病

五劳七伤往后瞧

第十三章 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体肝经藏象浅说

肝为将军之官，主疏泄

肝主藏血，开窍于目

在体合筋，其华在爪

肝经养生要穴

<<黄帝内经十二经络养生法>>

太冲穴——快速化解怒气
大敦穴——镇静头脑止头痛
行间穴——清泻肝火调性情
肝经经络锻炼法
攥拳怒目增气力
嘘肝气诀
推法锻炼厥阴经

<<黄帝内经十二经络养生法>>

章节摘录

说到取之不尽、用之不竭的宝贝，大家想到的是什么呢？
是明朝富商沈万山家的聚宝盆？
还是《西游记》中观音菩萨的净水瓶？
其实，大家不必羡慕别人拥有的那些神物，我们自身就有一样宝贝，它照样取之不尽，用之不竭——这就是经络。

人体健康的“大药”不用向外寻求，他就存在于我们自身之中。

说到经络，可说是中医学理论中最独特、最神奇的一部分了。

中医有谚语说：“学医不明经络，开口动手便错。”

有人说，中医看病经常是开药方、吃中药，这里面哪有经络呢？

其实这里还真有经络，因为中药的运用都讲究归经。

大家所熟知的当归、柴胡、人参、黄芪等中药都是有归经属性的。

所谓归经，就是这药被吃下去后，容易对相应经脉产生影响并被这条经所利用。

人体健康时经络就是畅通的，人体生病了经络就可能堵塞不通，人的生命消失了经络也就不存在了。

所以无论是吃中药，还是按摩、拔罐、针灸、刮痧、导引锻炼，甚至做瑜伽，最终目的都是为了让相应的经络保持通畅。

中医认为人体是以五脏为中心的整体，而这个整体的形成，依靠的就是“经络”这个网络系统，这个系统向内归属于身体里面的五脏六腑，向外联络人体的四肢百骸，通过经营管理、沟通联络使我们的人体成为了一个以五脏为中心的整体。

因此，谈中医的养生治病，不能不谈到经络，谈经络就不能不谈它所归属的脏腑，以及与它对应的四肢九窍，这样才能完整地认识人体。

本书中也为大家提供了八段锦等一些中国传统的导引方法，可以起到锻炼经络、脏腑的作用，有助于人体经络的通畅、脏腑功能的正常，希望大家可以因人而异、小量起步、适可而止、坚持锻炼，以达到祛病延年之目的。

随着人民生活水平和健康意识的提高，经络养生成成了热门话题。

我在阅读一些普及型的经络养生书时发现，某些经络和穴位的作用显然是被夸大了，神话了，并且把治病和养生混为一谈，这是一个非常危险的信号，因为迷信和科学之间往往就差那么一两步，所谓过犹不及。

……

<<黄帝内经十二经络养生法>>

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>