

<<程式真传>>

图书基本信息

书名：<<程式真传>>

13位ISBN编号：9787502178055

10位ISBN编号：7502178058

出版时间：2010-6

出版时间：石油工业

作者：程凯

页数：245

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>

## &lt;&lt;程式真传&gt;&gt;

## 前言

为什么要写疼痛？

因为它太常见了，几乎出现于所有的疾病中，给人体带来不同程度的损害。

轻微疼痛仅仅表现为局部不适，皮肤潮红，微痛等，也可出现在局部肌肉的收缩和强迫性体位。

这些对身体伤害不大。

但如果发生剧烈疼痛或持续性慢痛，则有可能反映了严重病症，若出现全身性反应，主要表现为全身的植物神经功能紊乱，引起各系统的功能异常，如循环系统可引起脉搏加快、血压升高，甚至心脏骤停；消化系统可引发胃肠功能紊乱等。

疼痛总是与痛苦、紧张、恐惧等消极情绪相伴，长期的慢性疼痛可导致抑郁心理，使人沮丧、易怒、烦躁、孤独，甚至形成人格变态或引起自杀行为。

疼痛如此可怕，我们却没有什么对付的好办法。

很多时候，在我们找不到引起疼痛的原因或没有及时控制的方法时，好像只能选择忍耐。

其实，疼痛也是我们的好朋友，因为它是人体健康受到威胁时发出的预警信号，提醒我们远离潜在的危险，尽早治疗身体上可能存在的严重病症。

所以，疼痛并不是一种对生命的惩罚，相反在一定程度上，它是一种恩赐，是生命中不可或缺的元素。

例如，腰部扭伤了，疼痛迫使你采取某种强迫体位，并强迫你休息，保证损伤部位尽早得到恢复。

## &lt;&lt;程式真传&gt;&gt;

## 内容概要

程凯博士如是说:《程氏真传:穴位祛痛家用说明书》是一本写疼痛的书,一本教你用中医的经络穴位来止痛的书。

为什么要写疼痛?

因为它太常见了,几乎见于所有的疾病中,给人体带来不同程度的损害。

如果疼痛轻微,仅仅表现为局部不适,皮肤潮红,微痛等,也可出现局部肌肉的收缩和强迫性体位。这些反应对身体伤害不大,但如果发生剧烈疼痛,或持续性慢痛,则有可能产生严重后果,出现全身性反应,主要表现在全身的植物神经功能紊乱,引起各系统的功能异常,如循环系统可引起脉搏加快、血压升高,甚至心脏骤停;消化系统可引发胃肠功能紊乱等。

疼痛总是与痛苦、紧张、恐惧等消极情绪相伴,长期的慢性疼痛可导致抑郁心理,使人沮丧、易怒、烦躁、孤独,甚至形成人格变态或引起自杀行为。

疼痛如此可怕,我们却没有什么对付的好办法。

很多时候,在我们找不到引起疼痛的明确原因,或没有及时控制的方法时,好象只能选择忍耐。

其实,疼痛也是我们的好朋友,因为它是人体健康受到威胁时发出的预警信号,提醒我们远离潜在的危险,尽早治疗身体上可能存在的严重病症。

所以,疼痛并不是一种对生命的惩罚,相反在一定程度上,它是一种恩赐,是生命中不可或缺的元素。

例如,腰部扭伤了,疼痛迫使你采取某种强迫体位,并强迫你休息,保证损伤部位尽早得到恢复。

正确认识疼痛,及时合理地控制疼痛,是一门学问,也是每个希望健康的人需要了解和掌握的知识..... 为什么要用经络穴位止痛?

因为它太有效了,而且是速效,往往在几分钟之内显效,更神奇的是多不在疼痛的部位治疗,而是沿着经络在看起来“不着边际”的远处加以刺激,并且这种刺激还是时下流行的“绿色自然疗法”。

<<程式真传>>

作者简介

程凯，医学博士 北京中医药大学副教授硕士研究生导师 中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长 中国医师协会养生专业委员会委员 世界中医药学会联合会康复保健专业委员会常务理事 教育部2007年度新世纪优秀人才支持计划当选者 “程氏针灸”非物质文化遗产项目第四代传承人（国医大师、中医针灸泰斗程莘农院士之孙） 大诚中医连锁医疗机构创建人 健康科普作家 出版学术专著和科普著作30余部 搜狐健康博客点击超过两百六十万的健康博主 程氏家族一直致力于中医传统文化的传播与推广并多次应邀前往新华社保监会外交部北京广播传媒集团国家行政学院社科院北京电视台山东电视台青岛电视台等单位做中国式养生系列讲座

## &lt;&lt;程式真传&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 疼痛与经络——来自身体的声音 / 001疼痛是疾病的重要表现形式 / 001中医的疾病观——不通则痛，不荣则痛 / 004不通、不荣，影响了经络才会痛 / 006疼痛的好处——穴位诊断疾病 / 009第二章 最为难忍是头痛 / 015感冒引发头痛，点揉外关、风池 / 016巅顶头痛的解决之道 / 019着急上火头会疼，用手梳头能解决 / 021身体虚弱头也疼，气海、关元帮大忙 / 023有些头痛可以不药而愈 / 026“头侧面疼痛”与“偏头痛” / 027头痛是身体的危险信号 / 029临时缓解任何类型头痛的方法 / 032头痛的预防保健，也可以从后背做起 / 033第三章 牙痛也是病 / 037牙痛虽小，麻烦却大 / 038防牙痛，要从防蛀牙开始 / 040胃火引发牙痛，调节饮食+曲池、内庭 / 043风寒牙痛点外关、风池 / 046老年人的肾虚牙痛 / 048缓解牙疼的足部按摩法 / 051刮痧——缓解牙痛的好方法 / 053第四章 最常见的痛——胃痛 / 057受寒的胃疼最好治 / 058良好的生活规律让胃痛远离你 / 061危险的信号——这些胃痛必须就医 / 063气滞胃痛，自我按摩胜过胃药 / 065补充胃阴，打好“保胃战” / 068第五章 最易复发是颈肩疼 / 071警惕——这些颈肩疼必须就医 / 072老年人必须重视突发颈肩疼 / 075适合自我治疗的颈肩疼 / 077落枕疼痛，点点手臂 / 078远离职业病，避免手腕疼 / 080预防颈肩疼，生活习惯很重要 / 082中医看待颈肩疼——经络不通，不通则痛 / 086颈肩疼的拔罐刮痧治疗 / 089办公室瑜伽，帮你解决颈肩疼 / 091第六章 职业困扰颈椎痛 / 093巧办法对付电脑脖 / 094手足按摩——治疗颈椎。条条大路通罗马 / 096全民护颈——颈椎病保健操 / 100颈椎病的预防保健策略 / 102第七章 难言之隐：乳房痛 / 105试着避免乳房痛——找出乳痛的原因 / 106肝胃不和的乳房痛 / 107爱护乳房的自我按摩 / 108产后乳房肿痛，适合摩揉消肿 / 110刮痧+拔罐+艾灸，完美缓解乳房痛 / 112好习惯让你远离乳房痛 / 114第八章 “上火”引发疼痛的快速缓解之道 / 115身体里怎么会有火 / 115自我治疗，首先要分辨上火的类型 / 117上火疼痛之咽喉肿痛 / 118上火疼痛之口舌生疮 / 122一点题外话：中医四诊如何能看病 / 125第九章 最为难熬是腹痛 / 128寒凉腹痛，要用摩擦生热来抵御 / 130这些急慢性腹痛必须就诊 / 134吃坏肚子，天枢、梁门来止痛 / 136生气也能引起腹痛 / 138常见腹痛的按摩治疗 / 140腹痛，必须“未病先防” / 142第十章 别和“痛经”做朋友 / 145远离痛经，首先要保暖 / 146艾灸治疗痛经，要分型 / 148点穴推拿治疗——适合于日常保健 / 151刮痧+拔罐——亲人间的呵护 / 153痛经的日常预防 / 154第十一章 坐立不安是腰疼 / 156急性腰扭伤的快速缓解办法 / 157受寒腰痛，拔个罐子最有效 / 159喝酒吃肉可能引发湿热腰疼 / 161老年人最可能罹患的肾虚腰疼 / 164外伤腰痛。找血海、合谷 / 167针对白领们的腰痛保健 / 169第十二章 人老腿先老——膝痛 / 172第十三章 适合家庭使用的穴位治疗的方法及操作 / 181附录1 常见骨度分寸表 / 193附录2 常用穴位的取穴定位 / 195附录3 全身经络走行示意 / 217

## 章节摘录

第一章 疼痛与经络——来自身体的声音 不通、不荣，影响了经络才会痛 经络的通与不通、荣与不荣是疼痛产生的主要原因，经络是我们身体与生俱来的母亲河，是气血运行的通道，是沟通人体内外上下左右的桥梁。

有人会问，经络究竟是什么样子的呢？

不仅不懂中医的人好奇，就连许多中医学者自己也很想弄清楚，许多中外医学者们为了更好地研究和推广经络理论，曾试图用手术刀、显微镜以及当代各种先进的仪器和技术，找出经络的实质结构，结果热火朝天地研究了许多年，始终没有找到一个满意的答案。

那么这个看不见摸不着的经络究竟应该怎样去理解呢？

俗话说“人活一口气”，传统医学认为，气血是构成人体的两大类基本物质，是人体生命活动的动力源泉。

气血充盛、流行顺畅则身强体健；气血虚少，流行逆乱则身衰体病。

经络就是人体中气血运行的通路，它“运行气血，濡养机体”，将气血输送到身体各处，滋润全身，使人体的各项生理活动得以保持协调。

我国现存最早的一部医学经典巨著《黄帝内经》指出：经络“内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下”，就是说经络有联系内外、网络全身的功用，能将人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百节、皮肉筋骨等器官组织联结起来，使全身内外、上下、前后、左右构成一个有机整体，简单地说就是经络无处不通，所以才能将气血运送到身体的每个角落，使其无处不在。

我们也可以把经络理解为身体中四通八达的道路，将人体所需要的物资运送到各个地方，以维持人们的正常生活。

## &lt;&lt;程式真传&gt;&gt;

## 编辑推荐

最有效、绿色、快捷的疼痛缓解方法，程式针灸第四代传承人家学秘传。  
祛痛不求医，学位有妙招。

养生堂特邀中医养生专家，连续三周创收视率第一，陆续登陆中央电视台、上海电视台、中国教育频道、山东卫视、河北卫视等一线电视台，创下超高人气。

中医针灸泰斗、国医大师程莘农院士之孙 程氏针灸非物质文化遗产项目第四代传承人 程凯博士倾心解读疼痛与健康的秘密 百年程氏穴位祛痛秘技首度公开 他是2009年最炙手可热的中医 因为他在北京电视台科教频道的知名健康栏目《养生堂》中连续主讲20期，创下节目开播以来收视率最高，迅速成为京城家喻户晓的中医明星，他的书也迅速在短短三个月内，热销数万册……

他被人尊称为最亲民的中医 因为他把家族百年积累的养生经验倾囊相授，他的讲授通俗易懂，他的案例分析深入浅出，他的养生方法实用简便…… 他就是北京中医药大学副教授、程氏针灸的第四代传承人程凯博士 这是一本写疼痛的书 疼痛，很常见，几乎见于所有的疾病中，给人体带来不同程度的损害 其实，疼痛也是我们的好朋友。

是人发出的预警信号 正确认识疼痛，及时合理地控制疼痛，是一门学问，也是每个希望健康的人需要了解和掌握的知识 这是一本教你用中医的经络穴位来止痛的书穴位止痛速效、绿色、简单

经络通畅，气血濡润，疼痛就可以缓解这句话早已被验证了千百年 身为中国人，祖先留下来的宝贵生存经验，应该学会继承

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>