

<<人体经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787506021715

10位ISBN编号：7506021714

出版时间：2007-3

出版时间：东方出版社

作者：萧言生

页数：266

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>

<<人体经络使用手册>>

前言

经络是人体的金矿 中国传统文化的精髓根基是道，是阴阳，是周易八卦；枝和叶则是中医、军事、政治、外交、人伦、内外气功的修炼等。

而中医无疑就是这其中最具特色的了。

如果说中医是传统文化中的国粹，那经络和穴位堪称人体内的金矿脉，渴望健康长生的人们一直在挖掘不止。

从古至今，经络穴位对人体健康的伟大作用一直让人感觉既神秘又神往。

从中国古代大医学家对经络的论述中，我们知道了“一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控”，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

经络的作用不仅仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是治“未病”!“未病”就是尚未成形，正在发展中的疾病，如果在疾病未成形的时候拿掉它，不是轻而易举的事吗?如果等其成形了，甚至等它牢不可破了，再想拿掉它，那就不容易了，那就会吃力不讨好(《思考中医》作者刘力红语)。

总之，人们可以通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各个脏腑功能的平衡、和谐，使气血畅通，身心团结，从而提高我们对外来疾病的战斗力。

现在，很多人都想了解中医文化和人身体内的“国粹”到底是什么。

为了让这些“国粹”更好地发挥护命、养生作用，我把自己数十年来对经络的所学所悟奉献给大家。

有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的美好之旅中学会与它携手共处，而健康随时都应该是这种和谐下的快乐。

达到这一切并不难，只要你拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体坚不可摧。

<<人体经络使用手册>>

内容概要

在中医理论中，人体是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。

《人体经络使用手册》用易懂的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，让您发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，教您做自己的“主治医生”，是一本现代人必备的健康枕边书。

本书为您送上： 58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法。
一分不花，一学就会，一用就当，一生受益的14条经络养生方法。

最有效的3种小儿健康推拿指南。
使用人体经络的8种最简单技巧。

- 1.经络就像道路，各种不良生活习惯就是道路上的红灯，你处处闯红灯，你的健康之路能走多远？
- 2.人爱生病就是因为不注意保养自己的经络，所有不良的生活习惯，尤其是熬夜，就像给经络加上了电阻。
- 3.敲胃经比敲胆经重要，敲胃经才是真正的“七分养”。
- 4.正确的睡眠并不只是早睡早起，要按四季来分。
- 5.为什么有的人平时不生病，一生病就很严重呢？
那是因为经络处于麻痹状态。

<<人体经络使用手册>>

作者简介

萧言生，中医药大学硕士，师承中医大家，专门研究人体经络。
原名萧言崧。

<<人体经络使用手册>>

书籍目录

序 经络是人体的金矿

第一章 探索经络

命要活长，全靠经烙养

扁鹊一眼就能看到人的五脏六腑

经络治病是当代医学的返璞归真

刘力红、吴清忠、费伦、陈玉琴眼中的人体经络

江湖中流传至今的神秘经络

经络就是我们的随身御医

第二章 解密伟大的经络

让现代科学头痛

像金字塔一样未解的世界之谜

植物与动物身上也有经络

经络也是阴阳、五行的踪影

第三章 与天地通电的人体经络

经络也要烧电

经络是人体的活地图

经络气血的调动（运行）是听从上天的

经络就是用来“决生死，处百病”的

只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死

第四章 让我们的全身通起来

不要把自己的身体全部交给医生

最简单和最有效的手法

怎样才能正确找到穴位

使用经络穴道时要注意的

一学就会的经络刺激法

第五章 人生下来、活下去的根本保证

第六章 打通任督两脉的好处（一）

第七章 打通任督两脉的好处（二）

第八章 正确使用人体，先从经络开始

第九章 中医就是要察“颜”观“色”

第十章 万病不求人

第十一章 父母是孩子最好的医生

<<人体经络使用手册>>

章节摘录

点揉穴位 点揉穴位可以说是最简便、最有效的方法了。不管何时何地，只要能空下一只手，我们就可以开始点揉穴位，不仅可以用来做日常保健，还能救急，比如水沟穴（俗称人中）、梁丘穴、内关穴等都是身体突发不适时的救命穴。

· **推捋经络** 平时我们走路时间长或者感到双腿发困发沉的时候，最常用的动作恐怕就是捶腿，这种情景在影视剧里和日常生活中经常看到。或许大家以为这就是对双腿的最好奖励和最舒服的享受了，其实那是因为人们还没有发现推捋经络的好处。

这时你可以试着使身体取坐位，把手自然分开，放在腿上，由上往下推，拇指和中指的位置就相当于足太阴脾经和足阳明胃经的循行路线。

在中医理论中，脾主四肢肌肉，推捋脾胃经可以疏通这两条经的经气，从而达到放松肌肉和驱逐脾胃上疾病的效果。

· **敲揉经络** 敲揉经络相对推捋来说刺激量要大些，现在有些人提出敲揉的疗效比针灸还要好。

对于一个从事针灸推拿专业的人来说，以我和诸多同仁的体会及专业知识来讲，阳明经的重要性是最大的——不论从它们的循行路线来看，还是从它们与脏腑器官的联系来看，阳阴经都是最重要的，它与人的身体健康也是最为密切的。

怎样才能正确找到穴位 使用经络穴位，最重要的，不用说，就是找对地儿。

不管你介绍的方法多优越，如果不能正确地找到它们，一切都是枉费，不具有任何意义。

没有什么方法比经穴疗法更适合做家庭疗法的了，但是似乎因为找穴太困难，所以不太被使用，实在是可惜。

此外，介绍经穴疗法的书虽然很多，但简便而且详细地介绍穴位和经络找法的书是少之又少，这使得很多人空有一堆疗法，却不知道怎么用在自己身上。

在这里，我要介绍一些任何人都能使用的、能简便地找到穴道的诀窍。

· **找反应** 身体有异常，穴位上便会出现各种反应，这些反应包括：压痛：用手一压，会有痛感；硬结：用手指触摸，有硬结；感觉敏感：稍微一刺激，皮肤便会刺痒；色素沉淀：出现黑痣、斑；温度变化：和周围皮肤有温度差，比如发凉或者发烫。

在找穴位之前，先压压、捏捏皮肤看看，如果有以上反应，那就说明找对地儿了！

· **记分寸** 中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为找穴位的尺度。

大拇指的指间关节的宽度是“一寸”；食指和中指并列，从指尖算起的第二关节的宽度就是“两寸”；把四指并拢，第二关节的宽度就是“三寸”。

另外，倘若知道身体中哪一部位有什么骨骼，找起穴位就更容易了。

比如低头时，脖子后部正中最突出的凸骨，就是第七颈椎，紧接着的凸骨是第一胸椎；两边肩胛骨的最下端跟第七胸椎骨的突起在一条线上；腰左右两侧突出的骨头，也就是系腰带的位置，跟第四腰椎的突起在一条线上。

使用经络穴道疗法时要注意的 (1) 刺激穴道要在呼气时。

穴道疗法最容易忽视的是呼吸。

似乎很少人知道，呼气时刺激经络和穴位，传导效果更佳，能取得更好的效果。

吸气时，肌肉收缩而僵硬，这时刺激穴位不太会传达。

相反的，吐气时，肌肉松弛而柔软，此时给刺激，不仅痛感少，并且传导佳。

(2) 治疗前请勿抽烟。

香烟中含有致命的毒物，所含的致癌物质多达40~200种，其中的尼古丁更是剧毒物质。

如果在进行穴位治疗前抽烟，尼古丁一旦进入体内，就会造成交感神经紧张，血管收缩，血液循环不畅通，肯定会影响疗效。

<<人体经络使用手册>>

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>