

<<从头到脚用穴位>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚用穴位>>

13位ISBN编号：9787538443608

10位ISBN编号：7538443606

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：韩春霞

页数：268

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>

<<从头到脚用穴位>>

前言

又是深夜了，应编辑朋友之邀写一本从穴位出发的经络疗法书，已经历时1年。

因为白天在医院的工作非常繁忙，所以我的写作时间都是在晚间。

还记得刚刚考入医学院的时候，老师带领我们宣读希波克拉底誓言“健康所系，性命相托……”那时，心中涌起无限的责任感。

以至在后来的日子里，这种责任感激励着我，每日苦读，终以优异的成绩毕业……而如今也正是我穿上白大衣的第25个年头，这期间，我跟从老中医修习经络疗法，后以针、灸、推、拿、刮痧等治疗的患者已不计其数。

无论病之轻重，无不亲行；无论疗法的难易，都亲自操作，也每每看到患者的笑脸。

在此期间，我也发现虚证患者在减少，实证在增加，患者也越来越年轻化。

究其原因，现代人的生活条件在变好，不会像过去的日子有吃不饱、穿不暖之忧虑，所以大家的衣食无忧，虚证就相对少些。

患者的年轻化就更明显一些了，比如三十几岁得糖尿病、四十几岁得脑中风、二十七八得严重的颈椎病，十几岁的孩子都戴着厚厚的近视镜……这样的情况比比皆是。

<<从头到脚用穴位>>

内容概要

我的治疗中，穴位是重要的点，因其穴位本身就是气血的枢纽。

因此，选择适当的穴位疏通经络的效果最好，往往起到四两拨千斤的作用。

所以，我的诊室，患者总是最多的，但更新却也是最快的。

一批批的患者愁眉而来，笑脸而去…… 好多人易生气、岔气，女性的闭经、痛经，其实都是一股气在作祟。

支沟穴是三焦经上的重要穴位，三焦经就是人体里主一身之气的，说白了就是一个调气的大通道。

心里有气，就是这里堵住了，按一按，气也就顺了，气顺身体自然也就舒服了。

从穴名讲，“然”即燃烧的意思，“谷”即五谷。

从名字上来看，就知然谷穴有促进消化的功能。

对这个穴位进行刺激后，口中就会分泌大量的唾液、产生进食的欲望。

患糖尿病的人在吃药的同时再配合按摩然谷穴，血糖很快就会降下来，也会平稳多了。

夏季的高热不退多数是由于中了火热之邪，对于这种发热，吃消炎药是不管用的，吃退烧药的效果也只是一阵，一会儿热又上来了。

取1粒紫雪丹用胶布贴在肚脐上，半小时热就退了。

每天1贴，连用3天，比什么药都好使。

许多老年人一动气，血压就上来了，晕得厉害、眼前一片花。

这个时候掐足大趾旁的大墩穴可起到迅速降压的作用。

如果能坚持半个月，则可巩固疗效。

<<从头到脚用穴位>>

作者简介

韩春霞，全国首届杰出女中医，中华中医药学会推拿学会常务委员，全国脊诊整脊专业委员会副主任委员。

早年师从已故著名针灸大家安西川教授，深得所传。
在二十余年的临床工作中积累了较丰富的临床经验，被患者称为“手到病除韩大夫”。

<<从头到脚用穴位>>

书籍目录

序言 改变健康观念，用身体善待人生第一章 疏通经络行气血，五体得养不生病 经络补五体，气血是大药 五脏六腑想舒泰，就让经络来帮忙 四两拨千斤，经络内外通调的妙处 经络穴位能让身体固若金汤第二章 经脉气血汇集之地，养头就是养神明 百会穴是引气血上行，解决脱发烦恼第一要穴 大钟配天柱最醒神健脑 偏头痛就找率谷穴 头晕目眩的解药——解溪穴 精神疲惫——神庭配印堂 情绪急躁 血压高，大敦穴让您血压平稳快乐活第三章 五官的病根儿在五脏，慧眼识病根儿 耳 肝火旺的耳聋、耳鸣就用听会穴 目 后溪穴让肝血充足眼睛亮 肝阴不足、迎风流泪，瞳子缪穴“一穴灵” 揉睛明穴引膀胱经气血，年老眼睛也不花 眼眶青就找胃经上的大穴——四白穴 眼睛酸涩胀痛不要紧，大肠经上有个阳溪穴 鼻 鼻炎就找大肠经上的迎香穴 脸 双下巴是胃经堵，人迎穴把瘀阻引下去 脾虚湿盛生疣痘，“面子问题”找支正穴 察“颜”观色看面斑，气血瘀滞找曲池 湿毒寒痰满脸痘，温溜穴来温暖你 口咽 胃火大、口气大，就找手上大陵穴 手上长有“维生素片”，阳谷穴让口腔不再有溃疡 暂时性失语揉通里，心经气血要疏通 喉咙痛就按摩双尺泽，把肺经的火移出去 肝气郁结、如鲠在喉，外关穴马上来疏通 扁桃体炎是肺阴虚，前谷穴为您解忧愁第四章 保护好颈部才不会命悬一线第五章 五脏六腑：内病外调是长生的通灵法宝第六章 四肢全凭内脏养第七章 私密部位要从五脏六腑来关心第八章 六大灵穴通调一身，风寒湿燥火一扫光后记：与健康结缘，与幸福相伴附录

<<从头到脚用穴位>>

章节摘录

插图：每到过年时，许多人都会回家和父母团聚，手里自然也不能空着，左手补品，右手营养液，大包小包拎了不少。

一些商家就利用人们这种心理大打广告战，让你挑得眼花缭乱。

儿女一片孝心，自然是无可非议，父母看着也会高兴。

但问题是花了那么钱，买了那么多的补品，却不见得有多大的效果。

其实，孝敬父母并不一定要带多少名贵的补品，多少好吃的东西，有时，一个科学的养生方或许才是最好的。

今天我们就给你介绍一个可以提神醒脑的保健药——大钟配天柱。

您或许有些不相信，就这么两个穴位就能补脑了？

对，可别小看这两个穴位，它可比您吃的任何一种保健品都管用。

你还是不信？

那好，咱们慢慢说。

我们先说大钟穴。

大钟穴为肾经的络穴。

什么是“络穴”呢？

“络”就是联络的意思，它就像一座桥梁可以沟通表里两经。

肾与膀胱相表里，又与膀胱相通。

所以大钟穴就有同时调节肾经和膀胱经的功效了。

中医认为，肾藏精。

精是人体生命活动所需要的最基本的物质和能源。

爱看武侠小说的人肯定对“元气”这个词记忆深刻，其实“精”也就是我们所说的“元气”。

元气好比是我们人体自带的能量，元气足，整个人也就特有精神。

平常我们常说“精气神”这个词，“精气神”是个整体，没有精，自然也就没有气，就更谈不上什么神了。

所以，只有元气足了，咱们才有精神，这点在小孩儿身上体现得最为明显。

<<从头到脚用穴位>>

后记

韩老师——我针灸的启蒙老师，从大三开始接触针灸课，我就深深地爱上了这个浅显易懂、简便易行的专业。

韩老师的讲课非常浅显易懂，从不拘泥教材，经络穴位信手画出，从不偏顿，治病案例更是遍举，俨然一幅大家风范。

于是，我就开始了追随老师的实习旅程。

追随老师并不轻松，每早7点就要在诊室外面对接待排队的患者，诊室内虽然病床有6张已经是全院最多，但每日的患者抢着来，有时因为先后还要吵几句，所以维持秩序就显得很重要。

每当看到焦急等待的患者，我的心里都十分的难受，深深地体会到现在的社会看病难的现象还是存在。

在我的实习期间，有两个脑中风后遗症偏瘫的患者在治疗半个月后已经能在家人的搀扶下站起来。

要知道，让中风偏瘫的患者站起来，在医疗界可是相当困难的。

后来，在询问一起实习的师姐、师兄之后才知道，这样的病例在韩老师的诊室比比皆是。

后来有幸到出版社工作，专做大众医学科普图书，闲暇之余回想学校求学生活，老师的讲课、治病还历历在目。

但老师凭一人之力，即使医术再高，不能便治所有患者，终究能力有限，能不能让老师把经验写成书传授大众，这样不是使更多人受益？

于是以此问题请教老师，谁知一拍即合。

但是把深奥的医理浅显化、大众化又是多么的困难，为了达到此目的，老师也是费尽心思。

我在期间往来穿梭，其辛苦却也不说。

从头到脚的写法虽有悖传统医学，但却是最贴近读者的方式。

在定下这个写作顺序的时候，我和老师就已经下定决心要冒天下之大不韪。

为群众出发写这么一本书，虽不能说功在当代，却也可以为大众医学读物开个写法上的先河。

如今付梓，也了却我多年一桩心愿，愿读者从老师的书中获得经络疗法的真传，体会《黄帝内经》这部绝学的真谛，从此开始和健康的结缘之旅，让健康相伴自己和家人的一生。

<<从头到脚用穴位>>

编辑推荐

《从头到脚用穴位:手到病除的养生法》:元气是天,气血是地,经脉穴位就是让天地通灵的法宝,按摩通经络,点压调阴阳,每个人都可以做自己的妙手华佗。

作者从医二十年,应用经络阴阳调补法治愈患者无数,被誉为“手到病除韩大夫”。

现将守护健康之法倾囊相授。

虚实表里经络皆有启示,内病外治法是寿与天齐的秘诀,穴位是身体的守护神,奉敬好他,“风寒湿燥火”就会敬而远之。

<<从头到脚用穴位>>

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>