

<<理气自我按摩七步功>>

图书基本信息

书名：<<理气自我按摩七步功>>

13位ISBN编号：9787539045627

10位ISBN编号：7539045620

出版时间：2012-8

出版时间：江西科学技术出版社

作者：张季高

页数：186

字数：150000

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>

<<理气自我按摩七步功>>

内容概要

90

多岁的健康长寿老人张季高先生，系统地在古人千百年来积累而成的经验基础上，加上自身实践体会所得，汲取多年摘录的报刊杂志所载，汇编整理出了《理气自我按摩七步功》，讲述了自我按摩、调和阴阳、平衡气血的养生长寿之道，以七步功供读者参照应用而消解病痛，以按摩之法进行自我诊治。

<<理气自我按摩七步功>>

作者简介

本书作者张季高老先生自1983年晨练时因偶然机缘得武当高人指点：用背股撞树、手拍树身，来锻炼皮肉、筋骨、关节的活动能力；用俯撑踮脚功来通顺脏腑、经脉的气血循环。这样使阴阳得到调和，身体就能健壮发展。此后在29年的不间断磨炼中，张老先生有了更多心得体会和诀窍，能对多种疑难病症予以化解，帮助了不少患者。

<<理气自我按摩七步功>>

书籍目录

第一章 生理功能、情志体质、心得体会

- 一 阴阳调和及变化
- 二 心、气、血、形、志的有余和不足
- 三 五入、五气、五病、五恶、五液
- 四 阴阳五种类型的不同品质
- 五 金、木、水、火、土五种类型的不同品质
- 六 情志激动而发的病理变化
- 七 五脏内合与外应的关系
- 八 五脏的职能、虚实
- 九 五脏、六腑与九窍的关系
- 十 五脏大小与病痛的关系
- 十一 形气盛衰的生理形态
- 十二 形体变化和脏腑症候
- 十三 诊治手法与部位
- 十四 心得体会

第二章 经脉分布、营卫津液、气色盛衰

- 一 奇经八脉的运行
- 二 十二经脉的职责分工与运行路线
- 三 十五络穴的分布与运转
- 四 关键部位：十二原穴、四海、廿一门穴
- 五 十二经筋结聚的功能
- 六 营气、卫气与三焦的关系
- 七 精、气、津、液、血、脉
- 八 面部气色症状
- 九 五味对五脏的作用
- 十 常用的经外奇穴
- 十一 气血运行的布局与分工
- 十二 五劳七伤的症状
- 十三 经穴按经脉分与按身躯分之差别

第三章 风、寒、湿、热、燥、火六邪发病症候

- 一 皮、肉、脉、筋、骨五痹与五脏的关系
- 二 热邪致痿，独取胃经的意义
- 三 寒厥与热厥的病因、病理、症状
- 四 疟疾的病机、病因和症状
- 五 风邪伤人发寒热、偏枯
- 六 胃经发热狂走
- 七 膀胱、小肠中风又感于寒湿发痙病
- 八 寒热发痙病
- 九 邪入心、小肠、大肠、三焦发肩背痛
- 十 邪入肘、腋、髀、脘后发拘挛病理
- 十一 燥火生热而致病是病从口入
- 十二 胀病起于气血运行紊乱
- 十三 水病、肤胀、鼓胀、肠覃、石瘕的症状
- 十四 肾风为病发风水面浮肿
- 十五 大寒入骨发头痛

<<理气自我按摩七步功>>

- 十六 寒入脏腑发心痛、胸痹、心疝三虫
- 十七 肝病及卫气留积发胸胁满痛
- 十八 邪入心、胆发悲恐惊、口苦、不乐
- 十九 脾受病发四肢不用、腹胀、肠鸣、短气
- 二十 三焦、膀胱受病发少腹肿、不得小便
- 二十一 肝病发癰疽、遗尿、癃闭
- 二十二 膀胱经脉病，发下部痔疾、脱肛
- 二十三 肾、小肠病发腹胀、腰痛、引背少腹控辜
- 第四章 病痛运转按五行相生相克规律
- 一 五行、五脏的相生相克规则
- 二 五脏传病发寒热
- 三 五脏传病而兼发
- 四 邪入五脏成积聚而传病
- 五 邪入肺发咳逆上气
- 六 阳气厥逆，惊恐使精神受刺激发癰疽
- 七 阳脉下坠，阴脉上争发尸厥
- 八 气乱于肠胃发上吐下泻
- 九 脾厥发溏泄下痢
- 十 五谷之气溢，发消渴黄疸
- 十一 血枯病与劳风病的病机与症状
- 十二 邪气结聚经络致津液停留成瘤疽
- 十三 邪风侵入而成百病，以掐旋胜之
- 十四 寒热聚结、气血虚实的杂病
- 十五 阴阳失调而发热病
- 十六 风寒湿燥入侵而发病
- 第五章 相辅相成求化解
- 一 祛病除痛
- 二 水热病的化解
- 三 六经受病发寒热
- 四 水浆不消发水饮病
- 五 胸中寒发脉代
- 六 欠啻唏振寒噫、噎泣、耳鸣、啮齿、善忘
- 七 邪入喉而不能发音的病机症状
- 八 目不得眠、肉苛、喘息的病机
- 九 经脉、脏腑与目眦的关系
- 十 暴厥耳聋的病机与耳病症状
- 十一 胃、大肠受邪发口齿病症状
- 十二 血溢口鼻而致衄的病因症状
- 十三 喉痹、咽痛的不同症状
- 十四 妇女中风、腰痛、疝瘕、月经不调
- 十五 小儿惊痫、瘈瘲、泄泄
- 十六 治筋整骨的常用手法
- 十七 颈椎病引发的病理变化与治理
- 十八 动脉粥样硬化的治理
- 十九 急症、日常小病痛
- 第六章 阴阳协调，身体才能健壮
- 一 人体结构的七大系统

<<理气自我按摩七步功>>

- (一) 运动系统
 - (二) 循环系统
 - (三) 消化系统
 - (四) 呼吸系统
 - (五) 泌尿生殖系统
 - (六) 神经系统
 - (七) 感觉系统
 - (八) 七大系统容易发生的疾病
- 二 六淫
- 三 七情六欲
- 理气自我按摩七步功
- 后记

<<理气自我按摩七步功>>

章节摘录

版权页： 人身有五处可诊治，一是头部，二是面部，三是腹部，四是手部，五是足部。每一处都有疾病的反射点，因气血经脉运行是从头至足，又从足至头，从头至手又从手到头，每天运行50周次，因此病痛也是周遍于五处的关节点，从而为摸诊创造了条件。

只要摸到痛点或皮层有浮高或陷落处，就是邪毒存在点，有指甲痕的就掐而分其邪，密掐、细掐、反复掐，把邪分成细小的颗粒时，就用大拇指左旋右旋而散其毒，到无痕时再用掌拍16下，以恢复原状。

人身每一处都可分为三部九候，以搞清楚病痛部位。

三部是前、中、后或上、中、下，九候是每部分为左、中、右或里、中、外侧。

头分为前额、后脑与中间三部，前额是心胸，中间是脾、胃、肝、胆，后脑是肾、膀胱、肠。

面的两眉上下为肺、心，鼻的两侧是肝、胆，鼻的中心是脾、胃，两颧两耳是肾、膀胱、小肠，两颊是大肠、三焦。

下巴是冲脉、任脉、督脉、跷脉、带脉等八脉和心经、肾经、脾经、大肠经的交会点，也是一切病痛的汇合处，有一点小病痛就能反映出来。

因此，只要在床上掐按头面就能诊查到病痛的所在部位。

自我按掐以祛疾治痛，是非常有利的方法，当然大病不行。

<<理气自我按摩七步功>>

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>