

<<养生术一本通>>

图书基本信息

书名：<<养生术一本通>>

13位ISBN编号：9787561348161

10位ISBN编号：7561348169

出版时间：2011-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：张中祺

页数：325

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>

<<养生术一本通>>

内容概要

《穴位按摩祛病大全集：养生术一本通1（超值白金版）》是历代中医保健养生的精华传承，它通过指导人们刺激分布于全身的不同穴位，调整人体“气血”的运行，从而达到有病治病，无病防身的目的。

因其没有任何副作用，而且疗效甚佳，完全符合“无创伤医学”和“自然疗法”的医学趋势，所以日益受到现代医学界和社会大众的推崇。

无论是提升孩子的自身抵抗力，还是中老年人的自我保健，穴位疗法都会产生令您意想不到的效果。为了方便读者使用，《穴位按摩祛病大全集：养生术一本通1（超值白金版）》特别增加了《人体穴位速查表》与《常见病穴位按摩速查表》，既明确又简洁，帮助读者更快、更准地找到相应疾病的穴位按摩方案，是一本家庭必备的养生保健书籍！

<<养生术一本通>>

书籍目录

人体标准经络穴位图（一）人体标准经络穴位图（二）序言：找准穴位，为自己的身体开方人体穴位速查表常见病穴位按摩速查表上篇 穴位：自愈的良药第一章 认识身体的守护神：穴位概述：穴位究竟是什么人体穴位知多少：穴位的分类穴位的的神奇功效：平衡机体功能第二章 经络，气血运行的要道中医理论的瑰宝：经络河床之于流水：经络对人体的重要意义十二经脉：守护身体的忠实哨兵奇经八脉：航行间歇的避风港穴位与经络的关系：穴位如开关第三章 精准找穴：四大定位法自然标志定位法：目标最明显的取穴法骨度分寸定位法：自身测量是关键指寸定位法简便取穴法第四章 经穴祛病四大常用操作法按摩：最绿色的自然疗法刮痧：给邪气以出路拔罐：以热攻毒针灸：针到病除下篇 认准小穴位获得大健康第一章 手太阴肺经中府穴：让肺呼吸更畅快云门穴：肺气出入的门户天府穴：消炎抗过敏侠白穴：驱走恐惧和忧虑尺泽穴：治疗腹痛的奇效穴孔最穴：坐得再久也不怕得痔疮列缺穴：止头痛，最有效经渠穴：呼吸系统疾病的必用穴太渊穴：身体的平衡剂鱼际穴：摸摸小鱼解疲劳少商穴：常按少商穴不感冒第二章 手少阴心包经极泉穴：宁心安神，心脏的警卫员青灵穴：消除疼痛无烦恼少海穴：手臂不举按少海灵道穴：心灵的通道通里穴：音嘹亮，面生辉阴郄穴：踏实睡眠不起夜神门穴：神门一开，气血通少府穴：调养心与肾少冲穴：急按压，救性命第三章 手厥阴心包经天池穴：池水落，活力添天泉穴：保证心脏供血曲泽穴：定心宁神郄门穴：心绞痛急救穴间使穴：直接影响心脏功能内关穴：平复胃气止打嗝大陵穴：心火散，口臭清劳宫穴：手心瘙痒掐劳宫中冲穴：快速除去眼部脂肪粒第四章 手阳明大肠经商阳穴：释放体内热气和汗水二间穴：清扫面部小疾病三间穴：消便秘，止手疾合谷穴：掐虎口，治牙痛阳溪穴：缓解手肩综合症偏历穴：专消水肿温溜穴：驱赶身体内寒流下廉穴：收敛疼痛上廉穴：让不遂的半身动起来手三里穴：掌管肚脐以上的疼痛曲池穴：浊水气，稳血压……

<<养生术一本通>>

章节摘录

第一章 认识身体的守护神：穴位 概述：穴位究竟是什么 提到穴位一词，大多数人都不陌生，至少能说出三四处人体穴位名称，甚至还能说出其疗效。穴位是中医特有的概念，中医讲究全身的平衡，最忌讳头疼医头，脚疼医脚。因此，关于穴位究竟是什么的问题，我们不是仅仅知道几处穴位名称，记住几个名词就能将其应用于防治疾病，养生保健。必须对其有一个全面深刻的了解后，才能真正发挥出这些身体守护神的强大力量。

穴位，学名腧穴。也叫穴、穴道。医学认为多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特？部位。

“腧”通“输”，或从简作“俞”。

“穴”是空隙的意思。

《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”；《灵枢九针十二原》说是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。

说明腧穴并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。

“输通”是双向的。

从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。

从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。

那么人们又是在什么时间发现身体上有穴位的呢？

这恐怕要比有史料记载的时间还长得多。

其实，早在两千多年以前，我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉点。

公元前五至一世纪写下的著名医典《黄帝内经》就已指出，“气穴所发，各有处名”，并记载了160个穴位名称。

晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一论述。

至宋代，王惟一重新厘定穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。

可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。

随着医学的发展和中西医术的融会贯通，许多人开始将现代医学与古老的腧穴理论进行对比分析，譬如，电流刺激肌肤，被刺激的肌肉会产生收缩。

用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位叫运动点。

美国学者金林对照运动点位置与传统穴位位置后提出，两者的分布近乎一致。

……

<<养生术一本通>>

编辑推荐

最全人体穴位导航 穴位图解、力度指导、指法标示、时间建议，四步让你轻松学会最精准的取穴方法 最佳按摩治疗方案 胃痛、失眠、感冒、肩周炎……440处穴位帮你自在应对159种常见病痛与不适 一穴一解，三秒钟让你化身按摩达人 一病多穴，全面激发身体最优抵抗力 作为中医的精粹之一，穴位按摩也是自然疗法的代表。

如果把身体的经络比作线路，把脏腑比作灯泡，那么穴位就是连接线路与灯泡的开关，它影响着身体的气血运行与能量流通。

如果我们能够掌握正确的穴位按摩方法，就能轻松地防治一些常见病和慢性病。

《穴位按摩祛病大全集》详细地介绍了从消化系统到神经系统，从儿科到妇科等一系列病症与穴位的密切关系，并提供了相应的穴位疗法。

为了方便使用，《穴位按摩祛病大全集：养生术一本通1（超值白金版）》特别增加了《人体穴位速查表》与《常见病穴位按摩速查表》，既明确又简洁，帮助读者更快、更准地找到相应疾病的穴位按摩方法。

最省钱、最安全、最有效的健康秘诀一次告诉你。

<<养生术一本通>>

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>