第一图书网, tushu007.com

<<经络养生自助穴疗手册>>

图书基本信息

书名：<<经络养生自助穴疗手册>>

13位ISBN编号：9787801128829

10位ISBN编号：7801128826

出版时间：2009-2

出版时间：民主与建设出版社

作者：程凯　主编

页数：130

字数：73000

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

内容概要

养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生等。
所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。
总之，养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法，就是将疾病消灭在萌芽阶段，达到“治未病”的境界。
张仲景在《金匮要略》中开篇就指出：“上工不治已病治未病”。
好的医生，注意提醒患者养成良好的日常养生习惯，是治未病，是未雨绸缪，防患于未然，将患病的可能减至最低，自然也就在默默无闻中，使疾病远离人体。
本书针对生活中经常出现的多种疾病症状，采用绿色、自然、无毒副作用的经络养生、穴位保健方法，以浅显易懂的语言，家庭自助按摩的方式，针对人体的不同穴位，施以简单有效的手法，力求一穴一症，一方一病，快速解决实际问题。
此书图文并茂，实用性强，便于操作，一学就会，一用就灵。

作者简介

程凯博士，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，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀才人培养计划当选者，中国疾病预防控制中心健康教

<<经络养生自助穴疗手册>>

书籍目录

第一章 全身症状 赶走疲劳　神清气爽 舒缓情绪　释放压力 心烦意乱　劳宫神门 易怒抑郁　就开四关 摆脱失眠　睡个好觉 快速止痛　重返岗位 防治感冒　大椎风门 中暑晕厥　人中救急 预防中风　头部五经 血压过高　压迫人迎 强壮身体　关元三里 久病不愈　华佗夹脊 戒烟戒酒　合谷神门 排毒养颜　阳明胃经 乌鸡白凤　太阴脾经 皮肤瘙痒　百虫窝找 肥胖体重　化痰丰隆 有汗无汗　合谷复溜第二章 头项症状 偏正头痛　率谷头维 巅顶头痛　足心涌泉 头晕目眩　百会风池 眼睛酸痛　睛明四白 眉棱骨痛　攒竹鱼腰 目赤肿痛　耳尖放血 鼻子出血　孔最帮忙 鼻塞不通　迎香通天 耳鸣耳聋　耳前三穴 肩背疼痛　拿点结合 落枕颈痛　气舍翳风 面部痤疮　曲池肺俞第三章 躯干症状 咳嗽痰黄　鱼际少商 咽干唇燥　列缺照海 心悸心慌　弹拨极泉 胸闷气短　膻中舒缓 乳腺保养　乳根天宗 呃逆不止　攒竹膈俞 恶心呕吐　内关真灵 胃胀胃痛　梁丘中脘 结石炎症　奇穴胆囊 消化不良　天枢大横 腰痛腿麻　肾俞秩边 弹拨手臂　闪腰可治 小便不利　委中委阳 痔疮脱肛　前臂二白 大便不通　巨虚支沟第四章 四肢症状第五章 男性女性儿童症状第六章 操作方法指南

章节摘录

屈膝，沿髌骨向下循按，可以清晰地摸到胫骨。
距胫骨外侧边缘一中指宽处就是足阳明胃经小腿部的循行线。
在这条线上，髌骨与髌骨下方的韧带（髌韧带）外侧凹陷内是犊鼻穴，自犊鼻向下约一掌（四指并拢为一掌），即为胃的下合穴足三里，再向下一掌为大肠的下合穴上巨虚，再向下一掌为小肠的下合穴下巨虚。
便秘时，按压上巨虚穴多有明显的酸痛或刺痛感。
通胃经，即通畅足阳明胃经小腿部气血，可自犊鼻沿胃经循行线自上而下点按，反复操作10次后换另外一条腿继续治疗。
遇明显酸痛或刺痛感处，不管是不是穴位所在，均要停留片刻，改点按为先点后揉，即用力点下10-15秒后，稍放松力量揉1分钟，然后再继续沿经脉向下点按。

第一图书网, tushu007.com

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