第一图书网, tushu007.com

<<养生先养经>>

图书基本信息

书名：<<养生先养经>>

13位ISBN编号：9787802038455

10位ISBN编号：7802038456

出版时间：2009-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：萧言生

页数：全六册

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中医是一门博大精深的学科，要了解和学习它，有着各种不同的路径，你可以师从名家，也可以从中医基础理论开始，还可以直接阅读《黄帝内经》，然而，要想切身体会中医的实质，想随学随用、用即有效，那学习经络就是最好的捷径。

经络，是经脉和络脉的总称，是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通内外表里的内在结构。经，有路径之意，是经络系统的纵行干线，大多循行于人体的深部；络，有网络之意，是经脉的大小分支，循行于人体的较浅部位，有的还显现于体表，纵横交错，网络全身，无处不至，并像网络一样相互联系。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。

这就是说，只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反映，就可以知道哪个脏腑器官出了问题。

不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，还可达到养生祛病的目的。

可以说，经络是人体的生命之河。

疏通它，你就能告别疾病，常保健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

故此《黄帝内经》中才说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

近年来，传统中医经络养生越来越热。

数据表明，30岁以上人群中约28.5%的人注重日常养生，关注饮食与生活方式；而在40岁以上人群中，这个比例为41.2%。

在受访人群中，21%的人尝试过足底按摩、经络调理、刮痧、拔罐等中医调理方式。

那么，经络养生缘何如此之热？

这主要有四个原因：

一是大家越来越认清了滥用抗生素和其他药物带来的副作用；

二是人们开始正视熬夜、酒肉美食、空调、打麻将等生活方式对健康的巨大危害；

三是五千年的发展证明了中医经络养生的“绿色”、安全、有效；

四是近几年来，大量经络养生书籍，起到了科普式的教育和推动作用。

然而，我们应该认识到，经络养生绝不是随意的按摩或者捶打放松，这其中有着很大的学问。

那么，这些学问都有些什么呢？

这正是本书所要告诉给大家的。

本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，传授你如何通过按摩经络来达到祛病、健身、养生的方法。

经络虽然极为神秘和复杂，但本书的论述却并不会让读者感到晦涩，除了作者深入浅出、通俗易懂的笔法以外，本书对书中所提及的经穴配以了形象的插图，相信能让读者更加真实和到位地理解经络养生的真谛，并学会正确使用人体经络的方法，以此拥有一个健康和幸福的人生。

作者　　2009年秋

内容概要

这是一套最适合中国人阅读和学习的中医养生宝典，很多人在看了这套书以后，通过对书中经络养生法的使用，身体上的许多不适得到了改善，一些困扰多年的疾病得到了不同程度地减轻，体质在很大程度上得到了增强，身心都得到了莫大的抚慰。
可以说，这是一套能从根本上为中国人带来健康长寿的养生宝典。
　　另外，经络虽然极为神秘和复杂，但本套图书的论述却并不会让读者感到晦涩，除了作者萧言生深入浅出、通俗易懂的叙述笔法以外，本书对书中所提及的各个经穴都有形象的插图予以标明，相信能让读者更加真实和到位的理解经络养生的真谛，并学会正确使用人体经络的方法，以此拥有一个健康和幸福的人生。

作者简介

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医，获中医药大学硕士学位，师承中医大家，专研人体经络。
已出版的《儿童经络养生经》、《女人经络养生经》，《老年人经络养生经》因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受广大读者的喜爱。

<<养生先养经>>

书籍目录

《老年人经络养生经》　第一章 经络是人体的大药，了解伟大而神秘的人体经络　神秘的人体经络　经络是否真的存在　经络是人体的医魂之所在　经络可以“ 决生死，处百病 ”　认识人体的奇经八脉　第二章 经络按摩的手法和注意事项　经络按摩的常用手法　老年人经络按摩的注意事项与禁忌　如何确认自己身上的经络是否通畅　准确找到穴位的窍门　简单、实用、有效的经络刺激法　经络按摩并不是力度越大越好　注意经络按摩后的反应　第三章 12经络就是人体的“ 仙药田 ”　三焦经是人体健康的指挥官　命悬于天，就是命悬于肺　救命的心包经　肝胆相照　膀胱经就像你家的污水管道　小肠经是一面反映心脏能力的镜子　大肠经可平衡阴阳　强壮肾经让你的身体固若金汤　揉按脾经功效大　胃经是人的后天之本　心经是清心除烦之要经　第四章 了解和掌握健康长寿的几大特效穴位　百会穴——既治百病又可提神的人体大穴　涌泉穴——生命的泉眼，养生抗衰老　神阙穴——可“ 返老还童 ”的人体长寿大穴　命门穴——强肾固本，延缓人体衰老　足三里——人体保健　第一大穴　会阴穴——人体长寿要穴　关元穴——既助长寿又助“ 性福 ”　合谷穴——好用且功效良多的人体大穴　大杼穴——防治颈椎病的要穴　然谷穴——助你有个好胃口　第五章 手足按摩治百病，老年人要重视对手足部穴位的按摩　手部反射区　老年人常用手部穴位　多锻炼你的手指，疏通手部经络　简单有效的手保健　足部反射区　足部按摩的重点穴位　热水洗脚，胜吃补药　足部按摩的几个要求和注意事项　第六章 老年人不生病的智慧，用经络疗法抵御常见疾病　高血压　冠心病　前列腺增生　耳聋耳鸣　糖尿病　老年痴呆症　腰椎间盘突出症　便秘　白内障　关节炎　肩周炎　失眠　牙痛　肺气肿　落枕　第七章 日常生活中的经络保养法　一日抖三抖，活到九十九　老年人应注意保养脊柱　老年不防多做下蹲运动　步行也是对经络的一种保养　常登高可延缓老化　最简单的养生方式：举手甩手　欲得长生，肠中常清　功效显著的经络导引法　常打太极拳，益寿又延年　改善性功能的自我按摩法　十二时辰养生法　拍打身体可以助你疏通经络　拉耳健身养生法　经络要通，日常生活就要会放松　急症时不妨巧用点穴法缓解　合理饮食也能保养经络　第八章 学习经络长寿经。轻松活到一百岁　药王孙思邈的经络长寿秘诀　姜太公的垂钓养生　华佗的五禽健身法　彭祖的养生长寿术　神医扁鹊的“ 六不治 ”　百岁老人的长寿食谱　古代文人的养生之术《养生先养经——人体经络实用手册》《孩子不生病的智慧》《阴阳平衡，养生祛病》《儿童经络养生经》《女人经络养生经》

章节摘录

第一章认识经络——经络是人体的金矿　　经络是否存在——一个饱受争议的问题　　经络是什么，存在于人体何处？
经络有哪些作用，是通过什么途径发生作用的？
这些问题既是中外医学家研究的重大课题，也是老百姓非常想了解的奥秘。
在很多武侠小说中，都有关于经络、穴位的记载。
在这些作品中，经络穴位往往有着神奇而强大的功效，比如说“哭穴”如果被点穴高手点中，人就会哭个不停；还有“笑穴”，一被点中人就会笑个不停；更神奇的是“定身法”，点中人体的某个穴位，人就不能动了。
武侠小说里面还写了有关打通经络的神奇功效，打通任督二脉和奇经八脉，一个人的功力就会得到几何倍数的递增。
那么，经络的真面目到底是怎样的呢？
事实上，早在两千年前的汉代，就有了关于经脉的图谱。
《黄帝内经》中有不少篇幅论述经络。
在许多人眼中，经络是早已为千百年来大量实践所证实的，似乎是不存在问题的客观事实。
但是，现代解剖学，无论用多么先进的显微镜，也找不到与古典图谱一致的经脉。
那么，经络是否真的存在呢？
答案是肯定的，这可以从下面几个方面看出来：　　生活中，有不少的人对经络很敏感，一按穴位就会感觉气往上走。
比如说一按合谷穴，被按者就会感觉到气沿着手臂外侧的路线一直往上走。
还有一些皮肤病患者，皮损的表面走向，也跟经络描述的走向差不多。
另外，曾经有科学家进行研究，在古人描述的经络线路上进行电阻实验，发现经络走向是一种低电阻，比其他部位的电阻要低。
还有科学家发现在经络走向的路线上敲击所发出的声音和其他部位是不一样的。
有的还发现经络走向的路线上能发出一种非常微弱的冷光。
以上这些奇妙的现象，足以说明经络确实存在。
经络既然存在，那么它到底是什么东西呢？
在医学界，现在多把经络当作一种哲学的产物，除此之外，还有两种不同的观点：　　其一，经络就是现代医学所说的血管神经系统。
这是在生物学、西医甚至中医领域相当普遍的一种观点。
因为在古代中国，解剖学很不发达，所以中医文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。
一些人在研究中医文献后认为，古人描述经络的许多内容实际上是指血液循环系统及其作用。
而目前的医学界，在一点上已达成共识，那就是古代医学的经络系统包括现代医学的血管系统。
《黄帝内经》中对神经没有记载，所说的只是经络。
我们知道，神经系统是人体生命活动必不可少的，忽视神经存在和其作用的医学理论绝不可能得到实践支持并流传至今。
而《黄帝内经》流传至今并被奉为中医学的奠基之作，这就证明，在《黄帝内经》中，虽然没有记载神经，但其重点描述的经络实质上是与现代的神经作用相同的。
现代解剖学也已经证实，人体经络上的穴位往往是神经密集的地方。
针灸麻醉、电针疗法等研究表明，不少经络现象也可以用神经作用来解释。
正是出于上述原因，有人认为经络就是血管、神经系统。
其二，经络是现代科学未知的一种系统。
持这种观点的医学界人士认为，从广义上讲，经络系统的确包含血管、神经系统，也可能包含体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实的一些系统。
但是，在他们看来，除了已经被科学发现和证实的系统外，人体还存在一种现代科学未知的系统，这个系统是专属于经络的。

通常意义上的经络指的就是这种不同于血管、神经系统等的独特系统。
这个系统有下列特征：　（1）不同于血管以及神经系统的循行路线。
《黄帝内经》标明人体有14条经脉线和经脉线上的穴位，这14条经脉线是客观存在但尚未被解剖学发现的，是经络的核心问题。
（2）经脉与脏腑之间有着独特的关系。
各条经脉与相应脏腑联系密切，同样，与该脏腑的生理病理也是联系密切，并且，这些经脉按相应脏腑命名，如心经、肺经、胆经、肠经、胃经等。
经脉与脏腑的真实关系是现代科学还没有研究出来的。
（3）独特的理论以及医疗效果。
《黄帝内经》中关于经脉的理论认为，经脉是“气”的循行通道。
这个“气”指的是什么，还是个未知问题。
而按照阴阳相济、虚实相依等不同于西医的中医理论，诸如针灸之类通过对经脉进行刺激而治疗疾病的方式，其疗效也是现代医学所难以解释的。
经络的神奇功效　《黄帝内经》指出：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这句话概括说明了经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要性。
具体说来，经络有以下三大作用：　经络有神奇的感应能力　人身上的每一个部位，乃至每一个细胞，都是在不断进行新陈代谢、不停地排出废物的；人体的经络系统则肩负着气血运行、废物运输的重责。
身体哪一块出现问题了，经络就会马上反映出来，就知道是哪条经络、哪个脏腑器官出了问题。
所以中医有“诸病于内，必形于外”之说。
经络有神奇的疏导作用　经络是人体气血运行的通路，在担负着运送氧气和营养物质及各种声、光、电、磁等物理能量的同时，必然还要承担把代谢废物排出体外的重要责任。
经络的神奇作用就体现在，既吸收精华，又排泄糟粕，而且高效、快速、精准。
所谓衰老，就是不论你是精华收不进来，或者糟粕导不出去，都会造成新陈代谢的减慢。
“新”的不能替“代”，“陈”的不能代“谢”，那么就难免出问题了。
而在这其中，更常见而又容易被忽视的是，“陈”的没有“代谢”走，废物糟粕在身体里越积越多，又阻滞新东西，废物就久积成毒。
所以，“排毒”就成为人体经络的重要职责，对于养生来说，通过经络来“排毒”就是非常重要的一项。
经络有神奇的自我修复功能　经络的修复功能体现在两个方面：　第一个方面是排毒祛邪，“排毒”是维持人体正常的新陈代谢，将人体不需要的废物排出体外。
“祛邪”则是调动体内的防御功能，将侵犯人体的邪（即中医上所说的风、寒、湿、燥、火，西医所认为的细菌、病毒及其他有害物质）予以清除，正所谓邪祛人安乐。
第二个方面是协调全身脏器。
经络的修复能力，并不是头痛医头，脚痛医脚，而是调动全身，比如穴位治病，往往是上病下治、腹痛背治，乃至一穴多治。
人体经络是怎样分布的　在《黄帝内经》中，雷公问黄帝，经络到底有哪些呢？
它们是怎样分布的？
黄帝回答说经络在人身上非常多，有经有络。
经有十二正经，有奇经八脉等。
经就是道路，是有路线的，非常清晰的。
黄帝介绍得非常详细，描绘得非常清楚，如果不是看到，是不可能描绘得这么清晰、形象的。
从黄帝的描绘中我们可以看到经络在我们人体周身上下都有，是纵横交错的，就像今天我们大家都很熟悉的一个词——“网络”。
具体地讲，经络由经脉和络脉组成，经脉是干线，络脉是支线。
经脉分布在人体深层，络脉分布在人体表层。
我们先来了解经脉。

那些分布在深层的经脉，可分为正经和奇经两大类。
所谓正经，是指每一条经脉都可以与脏腑一一对应，而且十二正经具有表里关系，分为六阴六阳，阴阳是可以一一对应起来的，很有规律，跟脏腑联系又非常密切，所以叫做“正”。
正经有十二条，即手三阴足三阴、手三阳足三阳，合称十二经脉。
十二经脉为：手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足少阴肾经、足太阳膀胱经。
奇经指的是奇经八脉，它不直接和脏腑相对应，同时这八条经脉又没有表里对应关系，“别道奇行”，所以把它称为“奇经”。
奇经八脉为：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。
下面，我们再来简单了解一下络脉。
络脉是由经脉分出遍布全身的细小分支。
十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉，分别以十五络所发出的腧穴命名。
手太阴络脉曰列缺，足太阴络脉曰公孙；　手少阴络脉曰通里，足少阴络脉曰大钟；　手厥阴络脉曰内关，足厥阴络脉曰蠡沟；　手太阳络脉曰支正，足太阳络脉曰飞扬；　手阳明络脉曰偏历，足阳明络脉曰丰隆；　手少阳络脉曰外关，足少阳络脉曰光明；　任脉之络曰鸠尾，督脉之络曰长强，脾之大络曰大包。
十五络脉的循行分布是有规律的。
十二经脉的络脉从本经络延伸出来，均走向相表里的经脉，即阴经别走于阳经，阳经别走于阴经。
任脉的别络散布于腹部而下行；督脉的别络散布于腰背部而上行；脾之大络别出后散布于侧面胁肋部。
十五络脉具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身的作用。
人体十二正经之间有着怎样的关系　人体十二正经之间有着非常奇妙的关系，就是每一条阳经都分别有一条阴经与之相表里，从而形成了阴与阳的协调。
《素问?阴阳应象大论篇》中说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。
”仔细思考，你就会发现这两句话意义深远。
阴在人体内，她守候着阳；阳在人体表面，他保护着阴。
其实，这不仅是人体内的道理，也是天地之道。
就拿一个家庭来说，男人代表阳，他的职责是在外边遮风挡雨，为的是家中妻儿的安康；女人则代表阴，她在家中守候自己的男人，为他营造一个温暖的港湾。
如果阴阳失调，家中的妻子不再守候外出的丈夫，这个家就会后院起火；如果外出的男人不再为家人忙碌，而是另有新欢，这个家就会分崩离析。
可见，世间万物的道理都是相通的，领悟了这其中的道理不仅可以学好中医，也可以搞好家庭关系。
那么，十二正经的阴阳表里关系具体是怎样的呢？
答案是这样的：手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，足厥阴肝经与足少阳胆经相表里。
至于十二经脉的运行路线，是这样的：手三阴经从胸到手，由内而外，手三阳经从手到头，由下而上；足三阳经从头到足，由上而下，足三阴经由足到腹，由下而上。
如果你对天气的变化有所了解，或许就会发现人体十二正经的运行与自然界天地之气的变化十分相似。
地上的水，由于阳光的照晒，变成了清阳之气，蒸发上升，在天上形成了云；云在天空凝聚、温度降低，吸收了浊阴之气，化而为雨，又会从天空降落到地面。
这就是气在自然界中的升降循环。
有了这个循环，自然界就有了生机；没有这个循环，自然界就会是一潭死水。
尽管气的运行变化复杂，但万变不离其宗，那就是：清阳之气上升，重浊之气下降。
人体之气的运行与天地之气的运行一样，清阳之气上出于眼、耳、口、鼻等孔窍；浊阴之气下出

于前阴、后阴二孔窍。
清阳之气向外开发肌肤腠理；浊阳之气向内归藏于五脏。
一旦自然界的平衡被破坏了，天地之气的运行受到了影响，大地就会出现干旱和洪灾。
人体的平衡被打破了，阴阳之气的升降宣发受阻，人就会疾病缠身。
天地的运行是以阴阳之气的变化为纲纪的，正因如此，才有了春生、夏长、秋收、冬藏，循环往复。
所以，古代的圣人先贤才会上效法天之清阳以养头，下效法地之浊阴以养足，中效法人间之事以养五脏。
这就是中医的整体观、辩证观。
中医从不死死地盯住某个器官不放，他关注的是整个人的生命运行状态，重视的是人体内的精、气、神。
所以，不了解经络，不了解人体之气的运行规律，根本就无法了解五脏六腑，也就无法谈及养生祛病。
什么是奇经八脉　　说起奇经八脉，很多人都不会陌生，但如果真要说出一个所以然来，那就不见得能有几个人说得上来了。
那么到底什么是奇经八脉呢？
其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类别，它是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。
它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。
虽然是“别道奇行”，但奇经八脉的功能却是非常重要的。
奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，其功能主要体现在以下两方面：　　其一，密切十二经脉之间的联系。
奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。
督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用；冲脉与任、督脉以及足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉约束联系了纵行躯干部的诸条足经；阴、阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里；阴、阳跷脉主持阳动阴静，共司下肢运动与寤寐。
其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。
当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。
在武侠小说中，打通奇经八脉，可以使一个人的身体潜能发挥到极致，将功力提升N个档次。
那么，在具体的经脉养生中，疏通奇经八脉有什么好处呢？
一般来说，疏通奇经八脉，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。
疏通奇经八脉的方法是传统养生学中视为珍宝的东西。
历代养生大家和医学名家都将其奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。
李时珍在《奇经八脉考》中说：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者先天之根，一气之祖。”龙门派第十一代传人，千峰老人赵避尘在《性命法诀明指》一书中首次将此功法披露于世，并对此功法做了较为详细的介绍。
千峰弟子牛金宝在《养生延寿法》一书中对奇经八脉做了比较细致的论述。
虽然如此，但要真正的全部了解并掌握运用此功法并非易事。
在奇经八脉之中，任、督二脉最为重要。
因为，对于我们所有人来说，任脉是统领所有阳脉的，而督脉是统领所有阴脉的，这二脉在整个养生过程中作用极大，古人曰：“任督两脉人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”所以，我们这里重点介绍一下任督二脉。
一般人对任督二脉的认识多半也来自于武侠小说。

金庸、梁羽生笔下的武林高手一旦打通任督二脉，其内力就能迅速提升，跻身顶尖高手之列，这着实令人羡慕。
然而，武侠小说毕竟是虚构的成人童话，真正的任督二脉对人体的作用虽然也非常重要，但还不至于那么神奇。
下面，我们就来看看真正的任督二脉。
　　任脉在人体的前面，属阴；督脉在人体的后背，属阳。
任脉主导人体手足六阴经，“任”有担任、任养之意，任脉与全身所有阴经相连，凡精、血、津、液均由其主管，故有“阴脉之海”的称谓。
督脉主导手足六阳经，“督”有总督、总揽之意，督脉总督一身的阳脉，具有调节阳经气血的作用，故有“阳脉之海”的称谓。
当十二经脉气血充盈，就会流溢到任督二脉，任督二脉气机旺盛，则会循环作用于十二条经脉，所以“任督通则百脉皆通”。
　　至于“打通任督二脉”，其实是一个前提就错了的命题。
据《黄帝内经》的叙述，可以了解十二经脉与任督两脉的循环次第。
经脉的流注从肺经开始，依次循环到肝经，再由肝经入胸，上行经前额到头顶，再沿督脉下行至尾闾，经阴器而通任脉上行，然后再回流注入肺经。
《黄帝内经》中说：“此营气之所行，逆顺之常也。
”按照《黄帝内经》所述，任督之气是在人体自然运行的，每一个正常人，其任督两脉本来就是通的，何须再打通任督二脉呢？
　　经络养生的三大主要方法　　很多人一提起经络、穴道、按摩、针灸之类的中医名词都会顿生神秘之感，觉得其玄之又玄，对于掌握其中的经络刺激法更是连想都不敢想。
事实上，有些事情并不像我们想的那么复杂。
在这里，就教大家几种一学就会的经络刺激法，相信它们一定会给大家带来一种豁然开朗的感觉。
　　最具代表性的刺激法——指压　　在家庭中能进行的穴位刺激中，最普遍的就是指压。
不要小看你的手指头，它也蕴涵着很多玄机呢。
　　指压的第一个诀窍是利用容易施力的大拇指，或食指、中指，用指腹按压，可以加重压力，而且长时间按压也不觉得疲倦。
　　还有一个诀窍，就是按压的补泄之分。
有慢性病或者长期营养不良的人往往身体虚弱，这时要予以轻刺激，温柔一点，称为补法，即补充能量，使器官恢复到正常水平。
当某些患者神经亢奋、疼痛较强时，要予以重压，称为泄法，即抑制过高能量的刺激法。
总的来说，每次按压3～5秒钟，中间间隔2～3秒钟，重复3～5次，效果最好。
　　效果最明显的刺激法——灸法　　灸法属于针灸疗法之一。
指用艾草等药物在穴位上灼烫、熏熨以治病和保健的方法。
　　在具体操作时，首先在手掌中放置艾草，并将它捻成细长状，然后在其尖端部分2～3厘米处摘下，制成大约米粒一般大小的金字塔形灸。
　　用少许水将皮肤弄湿，在穴位上放上上面所说的灸，如此艾草容易立起来，然后点燃线香，引燃艾草，在感到热时更换新的艾草。
　　除了直接燃烧艾草，最简单的灸法是线香灸。
具体做法是，准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴道，一旦感到热，便撤离。
一个穴道反复5~10次。
　　学会利用身边的器物——代替物　　把五六支牙签用橡皮条绑好，以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴道。
刺激过强时，则用圆头部分，此法可以出现和针灸疗法相同的效果。
　　不喜欢针灸的朋友，可以用吹风机的暖风对准穴道吹，借以刺激穴道。
这其实就是温灸的一种。
　　体质虚弱的人，肌肤较容易过敏，很小的刺激往往也受不了，此时可利用旧牙刷以按摩的方式来

刺激穴道。

以手指作按压的时候，想省劲一些的话，可以用圆珠笔替代，方法是用圆珠笔头压住穴道，此法压住穴道部分的面积广，刺激较缓和。

脊椎的两侧有许多重要的穴道，可惜的是，自己无法好好地刺激它们。

如果有软式棒球，即可轻易地达成目的。

仰卧，将球放在背部穴道的位置，借助身体的重量和软式棒球适度的弹性，穴道可获得充分的刺激。

媒体关注与评论

人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，敲经络适合任何人群，能让人的平均寿命至少再延长10年，它是人类走向百岁健康的通行证。

——中里巴人　　人生无常，我们一定要为之做些手到病除的准备，方寸之间，必有福田，所以，把经络和穴位弄明白了，人也活得明白了，身体肯定会越来越好。

——武国忠　　经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。

本书对经络的诠释颇为精详和实用，对养生祛病、益寿延年有很强的指导性，是近年养生读物中不可多得的佳作。

——王坤山　　书里的方法很实用，以前我经常感冒，而且一病就是两星期，吃药都好不了，用书中教的方法按穴位、敲经络，后来感冒很快就能好，也就三四天，而且不像以前那么难受了。

——楚地秦人

编辑推荐

集合传统经络养生学之大成，为你献上最神秘的健康礼物。
经络养生教母萧言生，为你献上最符合中国人体质的经络养生秘笈，命要活得长，全靠经络养；经络所至，病症所治。
只要养好了经络，养生生祛病就不再是难题！

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