

<<简易敲打通经络>>

图书基本信息

书名：<<简易敲打通经络>>

13位ISBN编号：9787040350043

10位ISBN编号：7040350041

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

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>

## &lt;&lt;简易敲打通经络&gt;&gt;

## 前言

你在公园里见过“撞大树”的老年人吗？

在路边见过使劲敲打自己的人吗？

如果有的话，不必诧异，他们只是从“人体大药房”里取药而已。

健康对于我们每个人来说都是第一财富。

但是，高压的生活方式和不完善的医疗模式，让我们手中能够掌握的健康财富越来越少。

有调查表明，在北京、上海等大城市中，七成的白领成为“过劳族”，颈椎病、高血压、冠心病等老年病在年轻人中开始蔓延。

一边是大众健康指数的下降，一边是高额医药费和抗药性逐渐增强的各类疾病。

谁来守护我们的健康？

其实，答案就在我们自己身上，那就是我们人人身体里的经络。

经络可以说是隐藏在人体中最完善的医疗保健系统，只要保持经络的通畅，人体自会健康。

早在两千多年前的医学圣典《黄帝内经》中，先人们就已经将经络治病、养生的功效阐释得很清楚。

他们认为经络是人体“决死生、处百病、调虚实”的关键，因此不可不通。

千百年来，中医的针灸、拔罐、刮痧、推拿等疗法，以及“五禽戏”、道家的导引养生功、武术中的站桩等，都是以经络为基本原理。

事实证明，这些方法的祛病健身功效，有的甚至比药物和补品还要好。

因此，我们编写了这本《简易敲打通经络》。

本书从现代生活出发，介绍了人体十四条重要经络，以及每条经络在维护机体正常运转中所起的作用；同时还简明扼要地说明了常敲打这些经络能预防并改善哪些病痛，或者能给人们带来哪些意想不到的健康“喜讯”。

我们还整理了近百种威胁人类健康和生命的常见病、多发病以及亚健康症状，详细介绍了它们的中医调理原理，以及调理该病、缓解不适的经络敲打法。

而在每个病症下，我们都搜集了几个有效调控的特效穴位，解释了每个特效穴位所具有的特殊功效。

您不妨经常按压一下这些穴位。

此外，考虑到女性的美容需求和儿童的特殊体质，本书还收录了女性最容易遇到的一些美容、美体问题，以及家长关注的儿童健康问题，并且给出了解决这些问题的经络敲打方法。

我们衷心希望，这些内容能为女性的美丽和儿童的健康成长贡献绵薄之力。

本书图文并茂，通俗易懂，每一个敲打步骤下都配备了精准的讲解和示范图片，并且注明操作手法、力度、次数和时间。

您无需熟记每个经穴，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需按部就班地做，即可轻松实施敲打，管理和维护自我健康。

我们相信，只要掌握了疏通经络的敲打法，然后身体力行地坚持下去，您一定会尝到甜头。

建议初学者在专业人士指导下实施。

此外，本书中的敲打方法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种疾患的患者还应及时到医院诊治，以免延误治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。

希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

## <<简易敲打通经络>>

### 内容概要

《简易敲打通经络》介绍了与人体健康息息相关的十四条重要经络，以及每条经络在维护机体正常运转中所起的作用；同时还介绍了常敲这些经络能防治哪些病痛。

《简易敲打通经络》还整理了近百种威胁人类健康和生命的常见病、多发病以及亚健康症状，详细介绍了它们的中医调理原理，以及调理该病、缓解不适的经络敲打法。

而在每个病症下，我们都搜集了几个有效调控的特效穴位，解释了每个特效穴位所具有的特殊功效。您不妨经常按压一下这些穴位。

此外，考虑到女性的美容需求和儿童的特殊体质，《简易敲打通经络》还收录了女性最容易遇到的一些美容、美体问题，以及家长关注的儿童健康问题，并且给出了解决这些问题的经络敲打方法。

<<简易敲打通经络>>

作者简介

耿引循，女，主任医师，现为中国中医科学院西苑医院理疗-康复医学科主任。  
曾出版多种养生类图书。

## &lt;&lt;简易敲打通经络&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章千百良方不如经络通畅 经络真的能治病吗？

通则不痛，痛则不通 被现代科学验证的经络 千方百剂难敌两手双拳 健康自测：自测经络是否通畅 第

二章敲打经络的热身课 敲打的主要对象——经络和穴位 经络的组成 疏通经络的“机关”——穴位 简易取穴法 一学就会的经络敲打法 最有用的敲打手法 别惊慌，这是敲打后常见情况 敲打要因人而异，因症而行 第三章敲什么经管什么用 肺经：管理人体的宰相 起于中焦，出于大指之端 敲肺经可调理的病 敲肺经的最佳时段 敲“中府”——肺脏有病早知道 敲“尺泽”——补肾、降压 敲“鱼际”——打开孩子胃口之门 大肠经：人体的“清道夫”

起于食指之端，终于鼻孔两侧 敲大肠经可调理的病 敲大肠经的最佳时段 敲“合谷”——快速止痛，急救昏厥 敲“曲池”——调节血压，祛除痘痘 敲“迎香”——调理鼻部疾患，改善气色 胃经：人的水谷之海 起于鼻，出足大趾之端 敲胃经可调理的病 敲胃经的最佳时段 敲“承泣”——防止眼袋松弛 敲“人迎”——降低血压，增强肺功能 敲“足三里”——调节胃功能，缓解胃痉挛 脾经：全身运化之枢机 起于足大趾之端，达舌下 敲脾经可调理的病 敲脾经的最佳时段 敲“太白”——调节血糖，消除湿疹 敲“三阴交”——调理妇科病、糖尿病 敲“血海”——补血通经，促进排卵 心经：决生死的君王 起于心脏，出于小指之端 敲心经可调理的病 敲心经的最佳时段 敲

极泉”——预防并调理心血管疾病 敲“通里”——缓解紧张情绪 敲“神门”——改善冠心病、心绞痛等症 小肠经：心脏功能的传达者 起于小指之端，入耳中 敲小肠经可调理的病 敲小肠经的最佳时段 敲“少泽”——产后不缺乳，健康丰胸 敲“后溪”——缓程颈肩及脊柱不适 敲“养老”——预防衰老，控制糖尿病并发症 膀胱经：最重要的排毒通道 起于目内眦，达足小趾外侧 敲膀胱经可调理的病 敲膀胱经的最佳时段 敲“睛明”——消除视疲劳，速止顽固性打嗝 敲“天柱”——消除头痛，解乏又明目 敲“委中”——缓解腰背疼痛，调理膀胱功能 肾经：人的先天之体 起于足小趾之下，达舌根 敲肾经可调理的病 敲肾经的最佳时段 敲“涌泉”——利尿、镇痛，强健体质 敲“然谷”——促进消化，有效降压 敲“太溪”——缓解肾脏不适，调养脑髓 心包经：心脏的贴身护卫 起于心包络，出于中指之端 敲心包经可调理的病 敲心包经的最佳时段 敲“内关”——古来调理心脏疾病的良方 敲“大陵”——解决上班族口臭、“鼠标手”问题 敲“劳宫”——快速除疲劳 三焦经；人体健康总指挥 起于无名指末端，至眼周…… 第四章百病不求人 第五章亚健康一敲了之 第六章敲出丽颜，敲来曼妙身材

## <<简易敲打通经络>>

### 章节摘录

版权页：插图：大肠经：人体的“清道夫”手阳明大肠经，简称大肠经，是体现和调节大肠功能的经脉。

《黄帝内经》有云“大肠者，传道之官，变化出焉。”

”“传道”即传导体内垃圾。

大肠位于腹中，上接小肠，接收小肠传来的食物残渣，吸收多余水液后，将其化成粪便排出。

因此，大肠运转失常所表现出的症状通常与排便有关。

大肠虚寒，无力吸收水分，就会导致肠鸣、腹痛、腹泻等症状；大肠火气旺盛，体内水分干涸，就会导致便秘等症。

而便秘会使人体内部垃圾堆积，丧失自我清洁功能。

毒素无法从大肠顺利排出，就会另寻通道，这时大肠经便是最好选择。

比如说面部是大肠经的循行处，当毒素停留于此处时，人便会出现青春痘、雀斑，甚至牙痛和皮肤病。

大肠吸收水液，参与调节体内水液代谢和内分泌，故中医又有“大肠主津”一说。

此处的“津”是指汗、涎、泪、尿、体液等。

因此常敲大肠经，还可缓解人体因缺水而出现的皮肤干燥、易生皱纹、黯淡无光等症状。

由此可见，调理好大肠经，使大肠运转正常，不但可促进体内垃圾及时排出，还可保持正常的体液代谢，保证皮肤的光泽滑润。

起于食指之端，终于鼻孔两侧 属络的机体组织和器官 口、下齿、鼻、肺、大肠、膈、上肢外侧前缘

<<简易敲打通经络>>

编辑推荐

<<简易敲打通经络>>

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>