

<<经络拍打养生法>>

图书基本信息

书名：<<经络拍打养生法>>

13位ISBN编号：9787122129031

10位ISBN编号：7122129039

出版时间：2012-8

出版时间：化学工业出版社

作者：黄光民

页数：140

字数：152000

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>

<<经络拍打养生法>>

前言

再版前言 《经络拍打养生法》出版发行一年多以来，备受读者的青睐，也接到过许多邀请到各地进行演讲授课。

每次演讲，会场都自始至终充满互动的热烈气氛，特别是在三亚市海月广场的几次授课，数百上千人顶着骄阳，动作整齐地跟着我练习经络拍打养生操，那个场面既感染着听众，也使我自己深受感动。

“大众的需要，就是我的追求！”

“我决心为大众保健养生继续不断地探寻和总结，进一步打造和完善”一看就懂，一学就会，一做就灵”的“健康保护伞工程”，在方法学上，尽量深入浅出、大道就简，将经络保健养生法进行更实用的拓展，与大家共同来撑起健康保护伞，以收获更优秀的生命状态，为我们的生命之旅，增添愉悦安泰，实现“三十之前养成好习惯，四五十指标都正常，六七十没有病，八九十不衰老，争取活到一百岁，健康快乐每一天！”

根据广大读者和听众的要求，这次再版，对原书进行了相应的修改和增补。

例如，为了适应读者由浅入深的阅读习惯，有利于经络保健知识和方法的积累，全书的结构有了较大的变动。

在第一章里，考虑到现今国内养生理念鱼龙混杂的状况，叙述了我对养生的观点以及真诚的建议。

第二章，原书从辅助治疗手段着眼，侧重介绍了高血压、糖尿病、冠心病等慢性病人群的经络保健养生法。

其实，经络保健养生法适应性非常广，不但适合慢性病人群、而且也适合越来越多的亚健康人群以及健康人群维护和增强体质、预防疾病的需要。

所以，把第二章改为“自我保健养生三部曲”，包括“健康得意之时别大意”、“亚健康，从吞噬你的年轻态开始”、“慢性病缠身，经络保健也为时未晚”三部分，更方便大家根据自我健康状态，选用恰当的经络保健的方法。

而将第三章改为“经络拍打养生法的逐渐升华”，就是在实际推广中受到的启发，具有不同文化水平、不同需求的人，如果有兴趣，可以从前面已经学习到的经络保健操基础上，按照“简化拍打法”、“十四条经络单独拍打法”、“全身循经拍打法”的顺序，逐步提升自己的经络保健养生水准，将自身的保健养生做得更好、更有针对性。

衷心希望经络保健随时随地与你为伴，为你一生的健康护航！

黄光民 2012年3月

<<经络拍打养生法>>

内容概要

《名家悦读系列：经络拍打养生法（第2版）（附光盘和穴位图）》系统地描述了循经络拍打方法，作者还结合自己四十多年来在临床医学和运动医学实践中所积累的经验，对29种常见病症的非常规、非临床治疗方法做了一些汇总，既有对健康人群的温馨提示，又有对亚健康人群的真挚建议，还有对慢性病人群的专业保健方案，周到而全面，简单而专业。

第二版保留了作者习练29年的“经络保健操”的完整内容，在此基础上扩充了健康人群、亚健康人群和慢性病人群的经络保健方法，可操作性、实用性更强。

随书特别赠送“黄光民教授亲身示范光盘”“彩色经络穴位图”。

<<经络拍打养生法>>

作者简介

黄光民，国家体育总局运动医学研究所主任医师、备战2004年奥运会国家体育总局医疗和营养专家组成员、备战2008年奥运会国家队医学监控专家组成员北京市社区卫生协会专家顾问委员会委员、北京健康管理协会专家委员会委员、南京医科大学兼职教授。

主要研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等，曾为十多个项目的国家运动队服务，获得过中国体育科技进步一、二、三等奖，国家体委奥运科技攻关服务一等奖及6次中国运动营养金奖等。

在全国性刊物发表论文50余篇，科普文章百余篇。

近十余年，积极投身全民健身领域，致力于把服务于国家金牌运动员的经验进一步向大众推广，崇尚现代健身运动与传统养生方法，首创“情景健身运动”和“经络养生法”相结合的科学健身指导模式，为大众撑起一把健康保护伞为己任和毕生的追求！

作为全国多家电视台，包括中央电视台、北京电视台等健康栏目特邀专家，参与录制了80多个健康科普节目，深受观众好评。

近年，还撰有《经络拍打养生法》《健身经》《懒人情景健身法》《Bye Bye 亚健康》等著作，先后到各地进行健康科普讲座200余次。

<<经络拍打养生法>>

书籍目录

第一章 经络保健随时随地与你为伴

第一节 保健养生和经络的常识

什么是养生？

“养生”是否中国独有？

经络是机体内隐形的生命通道

一针进去，马上就会感觉到它的存在

经络保健养生法前景广阔

只要用心练习，就会收获健康回报

其实同道很多，只是缺少交流

第二节 经络保健操口诀

第三节 经络保健操的练习方法

一、起势送髋：减缓腰背肌肉紧张，放松脊柱，使躯干经络更加通达

二、马步运球：在柔缓的画圆运动中疏通全身络

三、甩手踮脚：使肢体末端气血运行更加顺畅，尤其适合高血压、糖尿病和轻度冠心病患者习练

四、堵堵开开：改善耳鸣、头痛、头晕、眩晕、健忘

五、叩齿咽津：护齿，健脾胃

六、转遍上下：让气血贯穿上下，通达全身

七、掐掐揉揉：疏通头部经络，防治头晕头痛

八、梳梳刮刮：护发，提神，醒脑，明目

九、推推搓搓：疏通面部和胸腹部经络，养益五官、强健各系统功能

十、拉拉扯扯：补肾、护颈肩

十一、弯弯压压：增加柔韧性，疏通气血

十二、放放收收：通过深度调息及胸腹腔压力和全身肌力的变化，改善脏腑气血运行而营养全身

十三、蹲起推墙：通过深度调息及胸腹腔压力和全身肌力的变化，改善脏腑气血运行而营养全身，尤其对保持和增强四肢的力量，促进气血的畅通很有帮助

十四、拍打周身：疏通全身经脉

十五、晃晃抖抖：放松全身

十六、闭目养神：平顺气血，调和阴阳

第二章 自我保健养生三部曲

第一节 健康得意之时别大意

一、谁热衷于保健养生？

二、名人天路的警示

三、利己利国利民的决策

四、健康人群的自我保健养生方法

第二节 亚健康，从吞噬你的年轻态开始

一、什么是“亚健康”

二、亚健康“牛市”，体质水平“熊市”

三、搜寻亚健康的蛛丝马迹，及时遏制亚健康的威胁

四、常见亚健康状态的经络保健方法

(一) 肥胖

(二) 高血脂

(三) 失眠

(四) 全身乏力

<<经络拍打养生法>>

- (五) 手脚冰凉
- (六) 视疲劳
- (七) 食欲不振
- (八) 精神紧张
- (九) 心情抑郁
- (十) 便秘

第三节 慢性病缠身，经络保健也为时未晚

十四、脂肪肝

十五、腹泻

十六、阴道炎

十七、月经失调、盆腔炎

十八、男性性功能减退（阳痿、早泄）

十九、脱发

第三章 经络拍打养生法的逐渐升华

第一节 简化拍打法

第二节 十四条经络单独拍打法

第三节 全身循经拍打法

第四节 动手做个“一拍灵”

一、高血压病

二、糖尿病

三、冠心病

四、颈椎病

五、凝肩（肩周炎）

六、腰痛

七、膝关节痛

八、肩背痛

九、头痛

十、感冒

十一、咳嗽

十二、胃痛

十三、胃下垂

<<经络拍打养生法>>

章节摘录

阳痿和早泄是有区别的，阳痿指阴茎不能勃起或勃起不坚，早泄则指射精时间过早，都可以归于男性性功能减弱或障碍之列。

阳痿和早泄的原因是多方面的，但具有很多共同点，比如：精神因素，情绪因素，夫妻间感情问题，性生活过频或过少，酗酒等原因，也常见由于疾病、药物或接触放射线等导致内分泌功能紊乱所造成，均应该及时到男性专科请医生诊疗，不要羞于隐私自行应付。

在这里，仅仅对属于功能性的阳痿和早泄患者，可以采用的自我保健方法，做一些介绍。

经络保健操 从第一章的经络保健操里，精选出以下几式，并适当增加重复次数。

一些更具体的相关内容可以参看“经络保健操的练习方法”，连贯做，或分开做都行，但应该养成每天都要做的习惯，对阳痿、早泄的辅助治疗与保健均有帮助。

每天1~2遍。

马步运球，4—8拍；转腰，4—8拍，在转腰中，要始终将双手握拳放在腰背部，并用指掌关节顶住关元俞穴（第5腰椎棘突下，旁开1.5寸），以及各个骶骨孔（八髎穴），不断对其进行按摩；转胯，4—8拍；提耳，左右各2—8拍；推搓胸腹部，4—8拍，手法宜轻度用力；对拍气海穴（脐下1.5寸）、命门穴（第2腰椎棘突下），4—8拍，手法宜轻；拍打大小腿内侧，4—8拍，对三阴交穴（踝上3寸，胫骨后缘处）可以多拍打，手法宜轻；蹲蹲起起，4—8拍，从高位蹲起，逐渐过渡到全蹲起；拍打脊柱与脊柱两侧，上下来回4个4—8拍，手法宜轻。

<<经络拍打养生法>>

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>