第一图书网, tushu007.com

<<百年程氏养生经>>

图书基本信息

书名：<<百年程氏养生经>>

13位ISBN编号：9787502175528

10位ISBN编号：7502175520

出版时间：2010-1

出版时间：石油工业

作者：程凯

页数：256

字数：270000

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

前言

相信很多此书的读者，翻到我的序的这一页，必然会有些疑惑和不解：你纪连海不是一个历史老师吗？
难道你平时对中医还有些研究不成？
首先声明一点，我这一篇序言绝对不是对程博士的大作做什么评头论足的指点。
我还真就是一个中学历史老师而已，对中医的知识是知之甚少，完全是一个门外汉。
所以写这篇序言的时候.也是有一点诚惶诚恐.恐怕使程博士的大作受污。
说起我和程博士的熟识.那是我们在一块合作做了几期电视节目。
然后又去他的诊所受了他的几次“针”疗，在跟他熟识以后，亲眼看到了他、他的父亲程老爷子以及他的爷爷程老院士的医术，又听了他给我讲的他们的家族的故事，让我感觉他是一位家学深厚、医术高超的大夫。
程凯他们家可以称得上是名副其实的书香世家。
据也在跟我闲聊时说，他们家与宋明理学派的“二程”渊源颇深。
就整个清朝.他们程氏家族就出了27名秀才，1名举人。
程博士的曾祖父就是清朝最后一期的秀才。
后来做了跟我一样的职业—教师。
不过那个时候，还不是在这种现代意义的学校里做老师，他是做的私塾先生。
程博士的曾祖在教书的同时，还对中医学特别的感兴趣，自己读了很多的中医古籍.是一个中医文献研究者。
在程凯的祖父程莘农十来岁的时候，就在家讲解《医学三字经》、《汤头歌诀》等中医入门的知识。
为了让他真正成为医学大家，在15岁的时候，又让他拜了当地著名的一位老中医为师，19岁自己独立行医。
新中国成立以后，程莘农进入当时的江苏省中医进修学校进行进修学习。
成为我国首批针灸学员和针灸教员，也开创了针灸科研和国际教育的一片天地。
程莘农对针灸学术作出了突出贡献，1990年获得国家特殊津贴，1994年12月当选首批中国工程院院士，是当时针灸界唯一的工程院院士。
1998年10月8日被聘为中央文史研究馆馆员。
2009年1月被授予“北京市国医名师”称号，2009年3月被授予首批“国家级国医大师”称号。

内容概要

程莘农院士缘理辨证、据证立法、依法定方、明性配穴、循章施术，立足传统中医基础理论和经典古籍的精髓，吸取中医内科精华，融会贯通，创新发展，形成了“程氏针灸”独特的理论体系、诊治经验和手法特点。

程红锋主任集三十多年临床经验总结出了绿色、天然、优效、无毒副作用的梅花针叩刺疗法治疗儿童近视弱视和耳穴多头电极电脉冲疗法治疗失眠和偏头痛。

程凯博士把经络比喻成与生俱来的“母亲河”，通畅这条“母亲河”，对有疾病的身体来讲就是治疗，对健康的身体来说就是养生保健。

本书的内容，就是程凯博士根据其在北京电视台《养生堂》栏目所做的养生科普节目的内容扩写而成的。

作者简介

程凯，医学博士，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

<<百年程氏养生经>>

书籍目录

第一章 百会——一窍开百窍开经络养生从头来 第一节 爷爷的故事 第二节 简单梳头有玄机 第三节 一窍开而百窍开 第四节 梅花针打造无近视班 第五节 痴呆的“百会”阻击战们 第六节 8片安眠药一次减掉 第七节 百会好处多又多第二章 印堂——两眉之间的健康运兆 第一节 从印堂发黑谈起 第二节 印堂自测诊健康 第三节 妙法开垦上丹田 第四节 小小印堂驱百病第三章 膻中——求一求拜一拜健康你快来 第一节 难治的慢性咽炎 第二节 膻中舒气会 第三节 勤耕“中丹田”的四大益处 第四节 膻中穴的特别意义第四章 关元——人人可以长生不老 第一节 活到120岁的梦想 第二节 活到120岁的故事 第三节 活到120岁的穴位 第四节 活到120岁的方法 第五节 摩灸皆补益 第六节 关元的特别意义第五章 中脘——先天不足后天补 第一节 人身自有大药 第二节 解决各种消化问题的“万能胃药” 第三节 先天不足后天补 第四节 调理脾胃方法多第六章 神阙——话过九十九的三步摩腹法 第一节 先天与后天沟通的标记 第二节 神阙用灸好处多多 第三节 药物贴神阙防病有神奇 第四节 肚脐儿也能拔罐 第五节 活过九十九的三步摩腹法第七章 风穴——挡风的羽扇 护城的河 第一节 百病由“风”起 第二节 翳风——诸葛孔明的羽毛扇 第三节 风池——能够祛风的护城河 第四节 风府——千万不能中风的政府 第五节 呵护风穴的简单方法第八章 大椎——三国猛张飞 健康的反面典型 第一节 大椎巧治风湿病 第二节 防治感冒有奇招 第三节 温经通络 缓解颈部不适 第四节 大椎通阳亦泄热 第五节 大椎的另外用法第九章 肾俞——肾气盛 天癸至 筋骨坚 第一节 手脚冰凉也是病 第二节 人老腿先老护腿先护腰 第三节 刺激肾俞有讲究 第四节 擦完肾俞顺便擦八髎 第五节 肾俞的其他用法第十章 涌泉——肩上一口井足下一眼泉 第一节 每人身上一口井一眼泉 第二节 泉眼的妙用 第三节 一桶二石三撒花养身养心泡脚法 第四节 井口需要常清理

章节摘录

百会叩刺防治老年性痴呆　　一天，我到父亲的诊室问个问题，一进门就看到他头上顶着十几根银针，就关心地问他哪里不舒服，是不是血压高了，父亲笑呵呵地回答说：“ 预防老年性痴呆。 ”脑为髓海，主管神志功能，而肾主骨生髓，人老了肾气易衰，髓海易失养而引发神志病症，而这个老年性痴呆正是威胁老年人健康的重要杀手！

老年痴呆症，又称为阿尔茨海默病，是一种大脑原发性神经系统退行性变性疾病，临床以进行性记忆力减退、认知功能障碍和行为异常为特征，以其为代表的神经退行性疾病已成为严重威胁人类健康的第四大杀手疾病，世界卫生组织已将此病列入21世纪5大重点疾病之一。

老年性痴呆，几乎是个不可逆转的过程，确诊后平均可活8～10年，有的达20年，但由于进行性的发展和认知功能的障碍，使康复护理的花费以及给家属带来的精神负担成为许多家庭不得不面对的灾难，由此带来的社会、经济、家庭和社会公共卫生问题也日益突出，中国正逐渐步人老龄化社会，这个问题也日益受到关注。

最近的研究表明，在老年性痴呆的发病早期有一个被称为“ 轻度认知障碍 ”的阶段，可以理解为介于正常与疾病之间的中间状态，如果及时干预，将有效控制其向老年性痴呆转化，也就从根本上防治了老年性痴呆。

这正符合了中医“ 未病先防 ”的“ 治未病 ”思想，也使百会穴治疗健忘、痴呆等古代作用在现代得到了更好的诠释和应用。

怎么做呢？

编辑推荐

失眠痴呆远离我，百会让健康养生从头开始　　印堂诊大病，看看两眉之间的健康运兆　　求医不如求膻中，自己提高免疫力　　长生不老是每个人的心愿，照顾好关元，心愿便可实现　　中脘养护消化道，先天不足后天可以补　　活过九十九的密诀，神阙破解先天经络之谜　　挡风的羽扇、护城的河，面瘫中风用风穴　　防治感冒的大椎攻城守卫战　　肾俞是女人的美容院，男人的加油站　　降血压，止头痛，乌白发，家传的涌泉泡脚法　　无痛梅花针，防治青少年近视、弱视。

多头电极耳穴电脉冲，治疗失眠、头痛。

以指代针，男性降脂保肝强肾，女性美容养颜抗衰。

经络推拿，治疗颈肩腰腿痛和小儿常见病。

艾灸疗法，防治老年心脑血管疾病，培补元气。

拔罐疗法、刮痧疗法、刺血疗法、穴位贴敷……　　“程氏针灸”创始于十九世纪末，至今已有140多年历史。
被列入北京市非物质文化遗产保护名录。

“程氏针灸”代表性传承人、中医针灸泰斗、中国工程院院士、“经络实质研究”首席科学家程莘农教授，已89岁高龄，行医70载，被授予北京市“国医名师”和国家级“国医大师”称号。
第三代传承人中国中医科学院退休专家程红锋和第四代传承人程凯，以连锁医疗机构——大诚中医为基地，正延续着“程氏针灸”的百年传奇。

绝对最实用的穴位，绝对最常用的穴位，绝对最好用的穴位。

北京电视台科教频道《养生堂》同步重磅推出　　北京电视台《健康生活》《我的父亲母亲》《中国节》、中国教育电视台《职场中国》争相热播　　世界中医药学会联合会名誉副主席、北京在医大学老校长龙政贤教授题词《百家讲坛》主讲人纪连海作序推荐。

程氏无痛梅花针，只用敲打不用扎，或灸或点或耳穴家庭中医好方法

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