

<<科技文献版>>

图书基本信息

书名：<<科技文献版>>

13位ISBN编号：9787502370619

10位ISBN编号：7502370617

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：孙呈祥 编

页数：217

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

14条人体经脉全方位解析，以现代手法诠释古老养生智慧；17种人体保健妙法，从头到脚一生健康；50种常见疾病祛病法，全方位除去病痛；专家权威指导，轻松掌握养生防病精髓；标准手绘步骤图，一目了然，快速对病施治。

## 作者简介

孙呈祥，北京中医药大学东直门医院教授、主任医师。

北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。

师从中医药大学骨科开创人刘寿山。

经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。

擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。

主编了多部著作和论文，成为也能医生重点学习的参考资料。

书籍目录

第一章 经络，住在身体里的神医

探索经络来龙去脉  
经络是人体的医魄所在  
经络畅通，百病不生  
找对穴位用好经络

第二章 十四经络，人体的“仙药田”

手太阴肺经是肺脏健康的晴雨表  
手阳明大肠经是人体血液的清道夫  
足阳明胃经是气血生化之路  
足太阴脾经是治疗慢性病的關鍵  
手少阴心经可以助你清心除烦  
手太阳小肠经让你生机盎然  
足太阳膀胱经是人体排毒通道的掌控者  
足少阴肾经是强壮一生的经络  
手厥阴心包经为心血管保驾护航  
手少阳三焦经是平衡内分泌的通调大脉  
足少阳胆经改善身心亚健康状况  
足厥阴肝经助你消解生活压力  
任脉掌管生殖妊养的人体大脉  
督脉是统帅阳气之脉

第三章 经络保健，养生祛病

感冒  
失眠  
食欲不振  
消化不良  
呃逆  
慢性支气管炎  
支气管哮喘  
胃脘痛  
腹泻  
慢性肠炎  
便秘  
痔疮  
头痛  
神经衰弱  
眼睛疲劳  
耳鸣  
鼻炎  
高血压  
糖尿病  
项背部劳损  
落枕  
颈椎病  
肩部肌肉劳损  
肩周炎

<<科技文献版>>

肩部急性扭伤

背痛

腰部劳损

急性腰扭伤

腰椎间盘突出症

坐骨神经痛

类风湿关节炎

风湿性关节炎

踝关节扭伤

月经不调

痛经

闭经

乳房胀痛

盆腔炎

不孕症

乳痛

更年期综合征

孕期呕吐不止

孕期四肢肿胀

产后便秘

遗精

早泄

阳痿

不射精

前列腺炎

性欲低下

第四章 疏通经络，赶走亚健康

日常减压放松

缓解抑郁烦闷

对抗焦虑易躁

消除困倦

增强体力和精力

肝脏排毒

肾脏排毒

肠道排毒

淋巴排毒

活肤护肤

去水肿

去斑

去眼袋

去黑眼圈

轻松美发

丰胸塑胸

腰部塑形

## 章节摘录

版权页：插图：手足三阴经、三阳经，通过经别和别络互相沟通，组成六对“表里相合”关系。

《素问·血气形志》说：“足太阳与少阴为表里，少阳与厥阴为表里，阳明与太阴为表里，是为足阴阳也。

手太阳与少阴为表里，少阳与心主为表里，阳明与太阴为表里，是为手之阴阳也。

”十二经脉在体表的联系，是相为表里的两条经脉，都在四肢末端相交接，都分别循行于四肢内外两个侧面的相对应的位置（足厥阴肝经与足太阴脾经在下肢内踝上八寸处交叉后，变换前后位置：足太阴在前缘，足厥阴在中线）。

同时，还各有络脉互相联络；在体内，分别属络相为表里的脏腑，如足太阳膀胱经属膀胱络肾，足少阴肾经属肾络膀胱等。

它们的经别除了共同通过所络属的脏腑外，六阴经的经别从体内走出体表之后又合入相为表里的六阳经的经别。

这样，由于经络的分布形成了表里经脉的沟通关系。

十二经脉的表里关系，不仅由于相为表里的两条经脉的衔接而加强了联系，而且由于相互络属于同一脏腑，使相为表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上也相互影响。

如：脾主运化、升清，胃主受纳、降浊；心火可下移小肠等。

在治疗上，相为表里的两条经脉的腧穴可交叉使用，如肺经的穴位可用以治疗大肠或大肠经的疾病。

气血系由中焦水谷精气所化生。

十二经脉是气血运行的主要通道。

十二经脉分布于人体各部，经脉中气血的运行是依次循环贯注的，即经脉在中焦受气后，上注于肺，自手太阴肺经开始，逐经依次相传至足厥阴肝经，再复注于手太阴肺经，首尾相贯，如环无端。

气血在十二经脉流注的过程中，脉气交接主要通过两种形式：一是在体内有脏与腑的“属”、“络”关系，使脉气相通；二是在体表，通过支脉或络脉而交接于下一条经脉。

如手太阴肺经，在内属肺，络大肠；在外“其支者，从腕后直出次指内廉出其端”。

上述十二经脉的流注次序是其主要规律，并非气血循行的唯一方式。

气血在体内还通过多条路径、多种循行方式运行往复。

诸如：营气行于脉中，按十二经脉走向，按时循经运行；卫气行于脉外，昼行于阳，夜行于阴，环周运行；经别着重于表里经内部的循行；络脉着重于体表的弥漫扩散；又有奇经以溢蓄调节式的经气运行等。

它们之间既有体系的区别，又有密切的联系，并共同组成一个以十二经脉为主体的完整的气血循环流注系统。

可见，经脉就像身体内纵横交错的沟渠一样，运行着气和血，使人的生命得以延续下去。

编辑推荐

《手到病自消全集1:人体经络使用手册(专家指导版)》：科技文献科学养生，经络健康循行之法，按摩专家倾情讲解经络养生法。  
生动的语言为您讲解经络养生智慧，用最简洁的文字和最形象的图示，将看不到、摸不着的十四经脉生动地描画出来，为您详细阐释经络养生的智慧。  
标准手绘步骤图，不懂穴位也能轻松上手，不用担心在按摩的时候找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着步骤图一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下，为家人构筑一道健康防线。

#### 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>