

<<人体经络使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络使用手册>>

13位ISBN编号：9787506021715

10位ISBN编号：7506021714

出版时间：2007-3

出版时间：东方出版社

作者：萧言生

页数：266

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>

## <<人体经络使用手册>>

### 前言

经络是人体的金矿 中国传统文化的精髓根基是道，是阴阳，是周易八卦；枝和叶则是中医、军事、政治、外交、人伦、内外气功的修炼等。

而中医无疑就是这其中最具特色的了。

如果说中医是传统文化中的国粹，那经络和穴位堪称人体内的金矿脉，渴望健康长生的人们一直在挖掘不止。

从古至今，经络穴位对人体健康的伟大作用一直让人感觉既神秘又神往。

从中国古代大医学家对经络的论述中，我们知道了“一切疾病产生的根本原因就是身体里有关经络的失控”，所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的治疗作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。

经络的作用不仅仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是治“未病”!“未病”就是尚未成形，正在发展中的疾病，如果在疾病未成形的时候拿掉它，不是轻而易举的事吗?如果等其成形了，甚至等它牢不可破了，再想拿掉它，那就不容易了，那就会吃力不讨好(《思考中医》作者刘力红语)。

总之，人们可以通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各个脏腑功能的平衡、和谐，使气血畅通，身心团结，从而提高我们对外来疾病的战斗力。

现在，很多人都想了解中医文化和人身体内的“国粹”到底是什么。

为了让这些“国粹”更好地发挥护命、养生作用，我把自己数十年来对经络的所学所悟奉献给大家。

有一点请大家牢记，其实，疾病并不是我们的敌人，我们应该在生命的美好之旅中学会与它携手共处，而健康随时都应该是这种和谐下的快乐。

达到这一切并不难，只要你拥有了正确使用人体经络的方法，然后身体力行，微笑着坚持下去，你就会欣喜地发现自己的身体坚不可摧。

## <<人体经络使用手册>>

### 内容概要

在中医理论中，人体是一套具有强大自我调节能力的系统，五脏六腑通过经络紧密相连，相互影响，对健康起着重要作用。

《人体经络使用手册》用易懂的语言描述人体经络的各种保健作用，倡导通过刺激经络穴位来治疗预防疾病的养生手段，让您发现蕴藏在自己身体里的“医疗系统”，教您做自己的“主治医生”，是一本现代人必备的健康枕边书。

本书为您送上： 58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法。  
一分不花，一学就会，一用就当，一生受益的14条经络养生方法。

最有效的3种小儿健康推拿指南。  
使用人体经络的8种最简单技巧。

- 1.经络就像道路，各种不良生活习惯就是道路上的红灯，你处处闯红灯，你的健康之路能走多远？
- 2.人爱生病就是因为不注意保养自己的经络，所有不良的生活习惯，尤其是熬夜，就像给经络加上了电阻。
- 3.敲胃经比敲胆经重要，敲胃经才是真正的“七分养”。
- 4.正确的睡眠并不只是早睡早起，要按四季来分。
- 5.为什么有的人平时不生病，一生病就很严重呢？  
那是因为经络处于麻痹状态。

## <<人体经络使用手册>>

### 作者简介

萧言生，中医药大学硕士，师承中医大家，专门研究人体经络。  
原名萧言崧。

## <<人体经络使用手册>>

### 书籍目录

- 序 经络是人体的金矿
- 第一章 探索经络
  - 命要活长，全靠经烙养
  - 扁鹊一眼就能看到人的五脏六腑
  - 经络治病是当代医学的返璞归真
  - 刘力红、吴清忠、费伦、陈玉琴眼中的人体经络
  - 江湖中流传至今的神秘经络
  - 经络就是我们的随身御医
- 第二章 解密伟大的经络
  - 让现代科学头痛
  - 像金字塔一样未解的世界之谜
  - 植物与动物身上也有经络
  - 经络也是阴阳、五行的踪影
- 第三章 与天地通电的人体经络
  - 经络也要烧电
  - 经络是人体的活地图
  - 经络气血的调动（运行）是听从上天的
  - 经络就是用来“决生死，处百病”的
  - 只有经络才能赶在疾病出生前把它杀死
- 第四章 让我们的全身通起来
  - 不要把自己的身体全部交给医生
  - 最简单和最有效的手法
  - 怎样才能正确找到穴位
  - 使用经络穴道时要注意的
  - 一学就会的经络刺激法
- 第五章 人生下来、活下去的根本保证
- 第六章 打通任督两脉的好处（一）
- 第七章 打通任督两脉的好处（二）
- 第八章 正确使用人体，先从经络开始
- 第九章 中医就是要察“颜”观“色”
- 第十章 万病不求人
- 第十一章 父母是孩子最好的医生

## &lt;&lt;人体经络使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

**点揉穴位** 点揉穴位可以说是最简便、最有效的方法了。不管何时何地，只要能空下一只手，我们就可以开始点揉穴位，不仅可以用来做日常保健，还能救急，比如水沟穴（俗称人中）、梁丘穴、内关穴等都是身体突发不适时的救命穴。

· **推捋经络** 平时我们走路时间长或者感到双腿发困发沉的时候，最常用的动作恐怕就是捶腿，这种情景在影视剧里和日常生活中经常看到。

或许大家以为这就是对双腿的最好奖励和最舒服的享受了，其实那是因为人们还没有发现推捋经络的好处。

这时你可以试着使身体取坐位，把手自然分开，放在腿上，由上往下推，拇指和中指的位置就相当于足太阴脾经和足阳明胃经的循行路线。

在中医理论中，脾主四肢肌肉，推捋脾胃经可以疏通这两条经的经气，从而达到放松肌肉和驱逐脾胃上疾病的效果。

· **敲揉经络** 敲揉经络相对推捋来说刺激量要大些，现在有些人提出敲揉的疗效比针灸还要好。

对于一个从事针灸推拿专业的人来说，以我和诸多同仁的体会及专业知识来讲，阳明经的重要性是最大的——不论从它们的循行路线来看，还是从它们与脏腑器官的联系来看，阳阴经都是最重要的，它与人的身体健康也是最为密切的。

怎样才能正确找到穴位 使用经络穴位，最重要的，不用说，就是找对地儿。

不管你介绍的方法多优越，如果不能正确地找到它们，一切都是枉费，不具有任何意义。

没有什么方法比经穴疗法更适合做家庭疗法的了，但是似乎因为找穴太困难，所以不太被使用，实在是可惜。

此外，介绍经穴疗法的书虽然很多，但简便而且详细地介绍穴位和经络找法的书是少之又少，这使得很多人空有一堆疗法，却不知道怎么用在自己身上。

在这里，我要介绍一些任何人都能使用的、能简便地找到穴道的诀窍。

· **找反应** 身体有异常，穴位上便会出现各种反应，这些反应包括：压痛：用手一压，会有痛感；硬结：用手指触摸，有硬结；感觉敏感：稍微一刺激，皮肤便会刺痒；色素沉淀：出现黑痣、斑；温度变化：和周围皮肤有温度差，比如发凉或者发烫。

在找穴位之前，先压压、捏捏皮肤看看，如果有以上反应，那就说明找对地儿了！

· **记分寸** 中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为找穴位的尺度。

大拇指的指间关节的宽度是“一寸”；食指和中指并列，从指尖算起的第二关节的宽度就是“两寸”；把四指并拢，第二关节的宽度就是“三寸”。

另外，倘若知道身体中哪一部位有什么骨骼，找起穴位就更容易了。

比如低头时，脖子后部正中最突出的凸骨，就是第七颈椎，紧接着的凸骨是第一胸椎；两边肩胛骨的最下端跟第七胸椎骨的突起在一条线上；腰左右两侧突出的骨头，也就是系腰带的位置，跟第四腰椎的突起在一条线上。

使用经络穴道疗法时要注意的 (1) 刺激穴道要在呼气时。

穴道疗法最容易忽视的是呼吸。

似乎很少人知道，呼气时刺激经络和穴位，传导效果更佳，能取得更好的效果。

吸气时，肌肉收缩而僵硬，这时刺激穴位不太会传达。

相反的，吐气时，肌肉松弛而柔软，此时给刺激，不仅痛感少，并且传导佳。

(2) 治疗前请勿抽烟。

香烟中含有致命的毒物，所含的致癌物质多达40~200种，其中的尼古丁更是剧毒物质。

如果在进行穴位治疗前抽烟，尼古丁一旦进入体内，就会造成交感神经紧张，血管收缩，血液循环不畅通，肯定会影响疗效。

<<人体经络使用手册>>

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>