

<<实用亚健康经络调理法>>

图书基本信息

书名：<<实用亚健康经络调理法>>

13位ISBN编号：9787509116685

10位ISBN编号：7509116686

出版时间：2008-5

出版时间：人民军医出版社

作者：梅晓芳

页数：300

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>

<<实用亚健康经络调理法>>

内容概要

作者在广泛收集近年来有关亚健康最新研究成果资料的基础上，结合自己长期从事亚健康基础理论研究和干预调理经验，分10章重点介绍了导致亚健康的常见原因，亚健康状态时身体的八大功能平衡失调以及腿经络异常、脊椎异常与亚健康的关系，同时详细介绍了亚健康常见状态：疲劳综合征、失眠、头痛、头晕、便秘、颈肩痛和现代多发病：高血压、动脉硬化、糖尿病、冠心病及美容抗衰老的腿经络平衡调理方法、脊椎平衡调理方法和其他平衡调理方法。

本书实用性、指导性、可操作性强，既可作为亚健康调理、防病治病、美容抗衰老的参考书，也可作为保健医务人员，康复、养生、美容从业人员的培训教材和指导读物。

<<实用亚健康经络调理法>>

作者简介

梅晓芳，1983年毕业于第四军医大学空军医学院。

毕业后即开始中西医结合治疗各种慢性病、疑难病的临床实践与研究。

特别是1992年以后，在中医养生美容学术成果与应用、教育方面成果显著。

1991年9月，《除痹活血汤结合手法按摩治疗颈性视力障碍》论文被选人全国中西医结合眼

<<实用亚健康经络调理法>>

书籍目录

第1章 概论 第一节 概述 第二节 腿经络异常与亚健康 第三节 脊椎异常与亚健康第2章 认识经络 第一节 经络的基本知识 第二节 经络走行及穴位图解第3章 导致亚健康的常见原因第4章 亚健康八大生理功能平衡失调 第一节 经络脏腑平衡失调 第二节 脊椎平衡失调 第三节 酸碱平衡失调 第四节 氧化与抗氧化平衡失调 第五节 营养平衡失调 第六节 内分泌平衡失调 第七节 自主神经平衡失调 第八节 免疫功能平衡失调第5章 亚健康的评估 第一节 评估仪器与项目 第二节 综合评估干预调理流程第6章 亚健康平衡调理方法 第一节 腿经络平衡调理法 第二节 脊椎平衡调理法 第三节 其他平衡调理方法第7章 常见亚健康状态的干预调理 第一节 慢性疲劳综合征 第二节 失眠 第三节 便秘 第四节 颈、肩痛 第五节 腰腿痛 第六节 头痛 第七节 头晕 第八节 乳腺增生症 第九节 更年期综合征 第十节 痛经 第十一节 月经失调 第十二节 白带异常 第十三节 胃肠道功能紊乱 第十四节 肥胖第8章 现代多发病的干预调理 第一节 高血压 第二节 高血糖 第三节 高脂血症 第四节 骨质增生 第五节 慢性胃炎 第六节 风湿性关节炎 第七节 前列腺增生第9章 美容抗衰老 第一节 腿经络与美容 第二节 常见损容亚健康状态的调理第10章 典型案例精选参考文献

<<实用亚健康经络调理法>>

章节摘录

一、腿经络肝经功能异常与亚健康腿经络肝经功能异常与便秘、乳腺增生、月经不调、头痛、男性阳痿、早泄有关。

古人将肝经（肝脏）功能概括为“主疏泄”与“主藏血”两方面。

（一）肝主疏泄，疏通全身气机。肝主疏泄，是指肝具有疏通全身气机，使之调畅的功能。

“泄”有“通”的意思。

疏泄即疏通。

气机，即气的运动。

人体各组织器官的生理活动，依赖于气的运动，而肝的疏泄功能，对于气机起着疏通的作用。

肝的疏泄功能正常，则气机调畅，周身各脏腑的生理活动就正常。

肝的疏通全身气机的功能又主要体现在以下五个方面：1．调节情志活动情志活动属于精神活动的一部分，是大脑对外界刺激所引起的喜、怒等心理状态。

人的精神情志活动由心主管，但与肝的疏通气机功能密切相关。

因为正常的情绪活动依赖于气机的调畅，肝能疏通气机，所以它具有调节情志活动的功能。

气机调畅，则情志活动舒畅，心情开朗，乐观愉快，既不易怒，又不易郁，如肝的疏通气机功能异常，就可引起情志异常变化，主要表现为抑郁和亢奋两个方面：肝气抑郁，可见心情不舒，闷闷不乐，多愁善虑；肝气亢奋，可见性情急躁，容易发怒，烦躁不安。

严重者则导致失眠、乳腺增生、月经不调、痤疮、色素斑等亚健康症状。

2．促进消化吸收脾胃是人体的主要消化器官，而肝的疏通气机，对脾胃的消化起着协助作用，即肝具有促进消化吸收的功能。

肝促进消化吸收的功能，一方面是肝能疏通气机，促进脾胃之气的调畅，以保证食人的营养物质精华被肠道充分吸收，糟粕被及时排出体外。

也就是保证人体的正常消化吸收功能。

如肝疏通气机、调畅脾胃之气的功能异常，就会出现腹胀、腹泻、胃肠功能紊乱的亚健康症状。

另一方面是肝能分泌与排泄胆汁，胆汁有助于脾胃对脂肪类物质的消化吸收。

胆汁是肝之余气积聚而成，如果肝的疏通气机功能异常，影响到胆汁的分泌与排泄，就可以出现乳腺胀痛、胁肋胀痛、黄疸、食欲缺乏等亚健康症状。

<<实用亚健康经络调理法>>

编辑推荐

《实用亚健康经络调理法》实用性、指导性、可操作性强，既可作为亚健康调理、防病治病、美容抗衰老的参考书，也可作为保健医务人员，康复、养生、美容从业人员的培训教材和指导读物。

<<实用亚健康经络调理法>>

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>