## <<点穴按摩养生祛病法>>

#### 图书基本信息

书名:<<点穴按摩养生祛病法>>

13位ISBN编号:9787509141397

10位ISBN编号:7509141397

出版时间:2010-12

出版时间:人民军医

作者:郑君//陈永华//范小琴

页数:185

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

## <<点穴按摩养生祛病法>>

#### 前言

经络学说是中医学基础理论的重点之一,源于远古,服务当今,在2000多年的医学长河中一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

中华民族特别崇尚回归自然,也特别专注挖掘、发现人体自身蕴藏的潜能,利用人体自身的潜能去疗疾养生。

人体经络穴位疗法,就是国人几千年来用以疗病养生的天然而有效的重要方法。

事实上,人体对于疾病天生就具有自然的治愈力。

早在远古时期,人们就发现,只要对身体的某一部位给予适当刺激,一些病痛就能随之缓解或痊愈。 经过长期实践,人们便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。

后来有人便将这些具有医疗作用的特殊部位命名为"腧穴""穴位""穴道"等。

穴位的发现,丰富了前人的医疗手段,于是便逐渐形成了按摩、针刺、刮痧、足按、艾灸等既可保健 又可治疗的自然疗法。

历代医家对人体穴位、经络进行了系统的研究、总结、继承和发扬,认识到脏腑、经络之气输注于体表的部位(称作腧穴,又叫穴位、穴道),大多数都分布在经络循行的径路上。

# <<点穴按摩养生祛病法>>

#### 内容概要

本书以中医经络学说为基础,结合作者丰富的实践经验,较详细地介绍了点穴按摩养生祛病的基本知识和方法。

全书共9章,包括经络穴位养生基础理论,腧穴定位和取穴法,十四经脉及其主要穴位,人体特效养生穴,经络穴位按摩手法,强身健体点穴按摩法,经穴养生保健法,经穴美容养生法,以及26种常见病症点穴按摩防治法。

内容丰富,图文并茂,指导性、实用性强,适于基层医务人员、珍惜健康的广大群众,特别是中老年 人和亚健康者阅读参考。

## <<点穴按摩养生祛病法>>

#### 书籍目录

第一章人体经络穴位养生基础 一、人体经络基础知识 二、人体经络的组成 三、人体的腧穴 四、人 体经络的功能 五、人体经络的行血气、营阴阳功效 六、人体经络养生的奥秘 七、人体经络穴位的疗 疾作用第二章腧穴的标准定位和常用取穴法 一、人体腧穴标准定位 二、常用取穴法第三章十四经脉 及其主要穴位 一、手太阴肺经及其主要穴位 二、手阳明大肠经及其主要穴位 三、足阳明胃经及其主 要穴位 四、足太阴脾经及其主要穴位 五、手少阴心经及其主要穴位 六、手太阳小肠经及其主要穴位 七、足太阳膀胱经及其主要穴位 八、足少阴肾经及其主要穴位 九、手厥阴心包经及其主要穴位 十 、手少阳三焦经及其主要穴位 十一、足少阳胆经及其主要穴位 十二、足厥阴肝经及其主要穴位 十三 督脉及其主要穴位 十四、任脉及其主要穴位第四章人体特效养生穴 一、升举阳气百会穴 二、疏风 散邪风池穴 三、退热解表大椎穴 四、宽胸解郁膻中穴 五、调理脾胃中脘穴 六、生命之门神阙穴 七 、清洁肠道天枢穴 八、益气强体气海穴 九、温补元气关元穴 十、健体益寿命门穴 十一、疏经活络 合谷穴 十二、降压首选曲池穴 十三、安神宁心神门穴 十四、强心养胃内关穴 十五、祛病延年足三 里 十六、调经理血三阴交 十七、减肥降脂丰隆穴 十八、滋阴补肾太溪穴 十九、养生保健涌泉穴第 五章经络穴位按摩手法 一、按法 二、揉法 三、推法 四、拿法 五、摩法 六、擦法 七、分法 八 十二、捻法 十三、掐法 十四、抖法第六章 强身健 、点法 九、击法 十、搓法 十一、勒法 体点穴按摩法 一、强身健体按摩法 二、健脑益智按摩法 三、振奋精神按摩法 四、消除疲劳按摩法 五、聪耳明目按摩法 六、宣肺通气按摩法 七、宁心安神按摩法 八、健脾益胃按摩法 九、疏肝理气 按摩法 十、固肾增精按摩法 十一、擦背强身健体法 十二、驱寒温肌搓腰法 十三、手掌摩擦健内脏 法 十四、拍打经穴强身法 十五、按摩增强记忆法 十六、上肢强健按摩法 十七、下肢强健按摩法 十 八、运足摩足健身法 十九、睡前按摩健身法第七章 经络穴位养生保健法、第八章 经络穴位美容 养生法第九章 治病祛疾点穴按摩法、

## <<点穴按摩养生祛病法>>

#### 章节摘录

插图:经络系统遍布体内,纵横联系,交叉出入,沟通表里,联系上下,构成人体气血运行通路,维持人体正常生理功能。

若由于种种原因,导致经络不通,脏腑肢节失却温煦濡养,气血闭阻,则会疾病丛生,或滞或瘀,或 虚或实,或寒或热,或气血失和,或阴阳偏颇。

根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的机制,在经络循行分布路线和联系范围内选取一些腧穴,进行按摩、针刺或艾灸,可以使经络畅通、营运有度、气血调和、阴阳平衡,使周身气血流通、生化有源,达到气血充沛、精力旺盛、健康长寿的目的。

六、人体经络养生的奥秘近年来,越来越多的人开始关注生命质量,也就更加注重养生之道。

那么到底哪一种方式养生最适合呢?

中医的历史悠久,向来以治未病著称。

中医所说的治未病也就是养生。

经络是中医的一个基础,所以,经络养生随之而来。

经络是气血运行的通道。

只有经络通畅,气血才能川流不息地营运于全身;也只有经络通畅,才能使脏腑相通、内外协调,生 气血、布津液,以确保生命活动的顺利进行。

所以说,经络以通为用,经络通畅与否与生命活动息息相关。

一旦经络阻滞,气血运行将受到阻碍,脏腑的功能也将受到影响。

因此,畅通经络往往作为一条养生的指导原则,贯穿于各种养生方法之中。

数千年前我们的祖先就已经发现,有些人生病时身体会出现红色发烫的"线条",而按摩这些"线条"可以治疗疾病。

这些"线条",其实就是经络线。

经络线上有数百个穴位,刺激这些穴位便可通过经络作用于全身。

生活中的一些不经意的动作,其实已经隐含了经络养生之道。

# <<点穴按摩养生祛病法>>

### 编辑推荐

《点穴按摩养生祛病法》由人民军医出版社出版。

## <<点穴按摩养生祛病法>>

### 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