

<<人体经络自用自查手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络自用自查手册>>

13位ISBN编号：9787510403125

10位ISBN编号：751040312X

出版时间：2009-5

出版时间：新世界出版社

作者：张瑞祥

页数：310

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>

## <<人体经络自用自查手册>>

### 前言

即便是科技高度发展的今天，人类对自身肌体的认识，不过是冰山一角，而古老神秘的中医，沉淀了几千年医学家和劳动人民的实践经验，以其显著的治疗效果，越来越广泛地受到世人的追捧。

经络学说是中医学理论的大头，历代医学家对此颇为重视，认为经络学说是中医学最基本、最重要的理论，甚至造诣很深的医生，也以是否精通经络学说为标准。

那么，经络学说的秘密到底何在呢？

经络上的穴位对应人体的各种病症。

通过按摩该部位，可以缓解病痛，治疗疾病；可以自我保健，美容养生。

我们看到，不断飙升的药价，把老百姓逼入了困境。

治，药价太高；不治，将不得不忍受病痛。

大病动辄上万，小病也要数百，这已经背离了老百姓的支付能力。

不当家不知柴米贵，不挣钱焉知挣钱难？

将辛辛苦苦赚的钱付诸医药费，谋一二片药，更是心痛犯难之举。

那么，有没有一本书，能让人很方便的自查自用，有病治病，没病保健呢？

回答是肯定的。

我们编这本《人体经络自用自查手册》，一是为了让读者对自己的病有清醒的认识；其二，对自己的病能对症施治；其三，书中的保健方法能让读者有效地预防疾病，强身健体、延年益寿；其四，按摩手法的讲述能让读者更专业、更准确地为自己为他人治病；其五，美容按摩一章为广大爱美女士提供了蓝本；其六，常见病的按摩疗法，有助于读者有的放矢，快速准确地对症施治；其七，查看自己或别人的气色有助于在病初露端倪时及时发现治疗，防微杜渐，终止疾病的蔓延；其八，小儿的常见病疗法，能让那些初为人父人母的读者担一份责任，做一个合格的父亲母亲；总之，这是一本让你自助治病的书，通过本书的学习，你完全可以做自己的医生。

本书分八章，第一章讲经络的重要性、经络的循行与辨病；第二章讲全身的穴位及主治病症；第三章讲按摩的手法及注意事项；第四章谈女人美形、美容的按摩；第五章谈常见病的自我按摩治疗；第六章谈穴位按摩保健；第七章讲通过看外貌分辨病症；第八章谈对小儿的按摩手法及常见病的按摩治疗。

全书内容丰富，文字通俗，配有的大量插图，有助于读者对内容有更直观的了解。

本书操作简单，实用性强，适合社会各界渴望健康人士阅读，衷心希望本书成为您床头枕边的健康宝典。

## <<人体经络自用自查手册>>

### 内容概要

第一本最经典、最实用的自我保健全书。

本书从人体经络入手，向读者讲述了穴位按摩的手法、主治病症、保健按摩、常见病的治疗、女人的美容按摩、从身体异样辨病以及儿科病的按摩疗法等问题，在这个药价渐趋走高的时代，相信这种安全无毒、没有副作用的按摩疗法会越来越受到普通大众的喜爱。

## <<人体经络自用自查手册>>

### 书籍目录

第一章 经络的秘密 一 经络的起源 二 经络在全身的分布 三 经络循行与辨病 四 对不同病症有显著治疗效果的穴位第二章 经络穴位及主治病症 一 头面部主要穴位 二 项部常用穴位 三 手部常用穴位 四 躯干部的常用穴位 五 足部的常用穴位第三章 穴位按摩的方式及注意事项 一 穴位按摩治百病的原理及功能 二 穴位按摩的常用手法 三 适应症与禁忌第四章 形貌双修,美丽女人按摩法 一 女性的躯干美形 二 美丽女人永葆靓丽的秘诀第五章 常见病的自我治疗 一 内科疾病的穴位按摩疗法 二 外科与皮肤科疾病的穴位按摩疗法 三 妇科疾病的穴位按摩疗法第六章 以防为主,穴位按摩保健法 一 头部保健按摩 二 手掌的保健方法 三 胸部的按摩保健 四 腹部的按摩方法 五 足部的按摩保健第七章 随时警惕,身体异样是病来 一 观面 二 望目 三 看耳 四 望鼻 五 观口与唇 六 望齿与龈 七 观舌 八 手指形态与身体疾病 九 看足辨病第八章 儿科病的按摩疗法 一 小儿经络按摩的常用手法 二 儿科常见病的疗法

## &lt;&lt;人体经络自用自查手册&gt;&gt;

## 章节摘录

穴位按摩能够治愈疾病的原理是什么呢？

《医宗金鉴》上说：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散淤结之肿。

其患可愈。

”这大概就是其原理吧。

因为脏腑与体表生理相连、经络相通，通过按、摩、推、拿、揉、擦、搓、捻、拔、拍、叩等手法，作用于人体的皮肤、肌肉、筋腱、关节、神经、血管以及淋巴等组织，产生一种良性刺激作用，促使经络疏通，气血流畅。

由此不仅可以提高局部的营养(新陈代谢作用)，增强机体的自然抗病能力，消除患部肌肉的过度紧张，又能够增加肌肉的弹性。

因此，通过按摩而起到舒筋活络、畅通气血、消肿止痛等效果，从而减轻患者的痛苦，缩短治疗时间，促使早日康复。

临床证明，施用按摩疗法后，组织功能恢复得快，症状减轻或消失。

如许多患者原来皮肤苍白、松弛、干燥等现象消失并恢复正常，就是最好的证明。

按摩疗法的功能是多方面的，因施术部位和手法不同而异。

根据古今医家经验，归纳起来不外乎以下几方面： 1. 平衡阴阳。

调节功能人是统一的整体。

中医认为：“阴阳失调，百病丛生”，说明一切疾病都是由于阴阳失调，脏腑功能紊乱所引起的。

经曰：“阴胜则阳病，阳胜则阴病”、“阳胜则热，阴胜则寒”。

因为身体内部条件与外部环境的不平衡，都可导致脏腑功能失调，阴阳失衡，从而引发疾病。

又如《内经》所言：“人之疾病，必有所本，或本于阴，或本于阳，其本则一。

”按摩则通过对机体体表一定部位或穴位的良性刺激和神经反射作用，达到调节脏腑及某些器官组织功能，平衡阴阳的目的。

实践证明，按摩不仅可以调整血压、心率、血糖的升降和快慢，调节胰岛素、肾上腺分泌的增减，而且可以兴奋神经和肌肉，起到平衡阴阳、调和气血之“阴平阳秘，精神乃治”的作用，因而能够治好病，且保健强身，延年益寿。

## 2. 发汗解毒。

调和营卫中医认为，外邪袭表，营卫失和，因而发病。

当按摩相应部位或穴位时，运用相应的手法所产生的良性刺激，使局部毛细血管充血、扩张，又因刺激而致神经反射作用，开泄汗腺，导致发汗、驱除外邪，使外人之病邪仍从外而解，从而达到发汗解毒、调和营卫之功效。

即《儒门事亲》所说的按摩具有“发汗解毒”作用。

## 3. 疏通经络。

消肿止痛经络是气血运行的通道，内属脏腑，外络肢节，使人体构成一个统一的整体。

邪阻经络，则疾病发生；形伤则肿，气伤则痛；不通则痛，壅阻则肿。

而通过按摩人体体表部位或穴位所产生的刺激，可振奋经气、疏通经络、增强血液和淋巴液的流通，促进患部的新陈代谢。

通则不痛、壅散肿消，故可达到疏通经络、消肿止痛的作用。

## 4. 强筋壮骨，培补先天中医认为，肾主骨，为先天之本。

小儿佝偻，成年颈椎、腰椎、足跟骨质增生等均与先天不足、肾气亏损有关。

经常按摩肾腧、关元、命门等穴，可补肾强骨、通利关节。

## 5. 活血化淤，软坚散结由于痰淤与气互结，壅遏局部，凝聚成积、变生诸疾，如痰核、骨质增生等。

又如肢体软组织损伤后，可导致毛细血管和淋巴管破裂，形成局部淤血、肿胀、疼痛。

气血淤滞、经络阻塞为患，而按摩所产生的良性刺激及神经反射作用，能振奋经气，疏通经络，增强代谢，畅通气血，促使血液循环，加速吸收，因而能达到软坚散结。

## <<人体经络自用自查手册>>

淤散气行、其结自消或淤散滞化、肿消痛止，以利组织修复进而恢复肢体功能活动。故而有活血化淤、软坚散结之功效。

### 6. 滑利关节。

恢复功能凡关节功能活动障碍、屈伸不利、肿胀、疼痛的患者，通过按摩，可以达到疏通经络、滑利关节、恢复功能的作用。

同时还可松解、滑利因外伤、劳损引起的关节粘连，使其恢复运动功能。

### 7. 行气活血，散淤消积寒则气凝，气滞则血淤；气郁则痰生，痰郁则气滞。

由于寒、痰、气、血互为因果，从而形成气滞血淤、痰气互结之病理变化，或壅、或阻、或积、或肿、或痛，因而衍生种种病变。

而按摩的良性刺激以及神经反射作用，能振奋经气、温经散寒、促进血液循环的加速，使人体气血畅通。

气行则血行，寒散则气行，气行则痰消，从而达到行气活血、散淤消积、治愈疾病的目的。

### 8. 宣通气血，理气止痛中医认为，气血运行于全身。

健康者气血畅通，周流不息；有了疾病时，则气血失和、壅滞不通。

通则不痛，痛则不通。

因此其治疗原则是疏通气血、舒筋活络。

按摩疗法能使局部血管扩张，组织充血，促进血液循环，因而有疏通经络、宣通气血的作用，从而达到理气止痛之目的。

### 9. 健脾和胃。

消食导滞中医认为，饮食内伤，百病丛生。

由于脾胃受伤而导致消化功能障碍、升降失常，因而致生种种病变，故又有“脾胃为百病之源”之说。

而按摩疗法，通过按、摩、推、拿、点、压脾胃脏腑经脉之有关穴位，或辅之其他相应经穴，能健脾和胃、消食导滞，使脾胃功能得以正常发挥。

10. 疏通狭窄，剥离粘连患者因局部淤滞、机化而产生的硬结、粘连，引起患部长期疼痛和关节活动障碍，如肩周炎等，用相关按摩手法可使粘连的组织分离。

故有疏通狭窄、剥离粘连、散结止痛和恢复关节活动功能的作用。

11. 缓解痉挛，减轻疼痛按摩疗法可以有效缓解局部的血管痉挛和反射性的肌肉痉挛，并能使周围神经的兴奋性降低，从而减轻患者的不适和疼痛。

### 12. 开闭通窍。

醒神复苏凡遇危急患者神志不清、人事不省时，若不急救，每致危候。

此时以按摩疗法之掐法，施术于人体某一部位或穴位，多可转危为安，醒神复苏。

如指掐“人中穴”救治昏迷患者，多可立见其功。

由此证明，按摩具有开闭通窍、醒神复苏之效。

按摩也是临床救急之良法。

### 13. 增强免疫，强身健体经云：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。

按摩因为可“补其不足、泻其有余、调其虚实、以通其道而祛其邪”，又可促进血液循环、调节脏腑功能、加速机体代谢、恢复机体阴阳的相对平衡、提高机体的整体素质和抗病力。

<<人体经络自用自查手册>>

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>