

<<穴道养生>>

图书基本信息

书名：<<穴道养生>>

13位ISBN编号：9787530445419

10位ISBN编号：7530445413

出版时间：2010-1

出版时间：北京科技

作者：徐立鹏

页数：178

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>

## &lt;&lt;穴道养生&gt;&gt;

## 前言

穴位，学名“腧穴”，最早被中国人发现，经过历代医家、学者的研究、整理后，形成了以十四经络穴、经外奇穴和多种微针系统形成的庞大体系。

穴位以经络与阴阳为基础，对人体内部五脏六腑，外部皮肉筋骨的疾病都可以起到治疗作用。

同理，通过对穴位的刺激，也可以激发脏腑筋肉的内在潜能，提高人体抵抗疾病和病后康复的能力。

用穴位进行养生保健，最大的特点即在于不需要服用任何药品或保健品即可达到、甚至超过药品、保健品的效果，堪称“最绿色环保的养生方法”之一。

近年来，药品滥用，毒副作用频发，保健品质量良莠不齐，大众在养生保健方法的选择方面，遇到了前所未有的危机。

所以，在这种情况下，以穴位养生无疑是最安全的。

本书以“穴道”命名，而不以“穴位”命名，原因绝不仅仅是“道”与“位”的一字之差。

穴位只是一个腧穴的位置，说以某穴治某病，只不过是在“授人以鱼”。

那如果“鱼”吃完了，或不够吃了，又该怎么办呢？

本书不仅要介绍穴位在哪里，能干什么，还会说明取穴用穴的原理所在，这就是“穴道”。

掌握了“穴道”，大家就不会拘泥于书上的一词一句，一穴一方，有时管用，有时失灵；而是能在纷繁芜杂的方法和问题前镇定自若，即使碰到了书上从未见过的病症，也可以灵活地使用穴位获得满意的效果，达到“以不变应万变”的境界。

## <<穴道养生>>

### 内容概要

本书将古老神秘的穴道养生用通俗易懂的语言讲给大家，让大家在轻松、诙谐的气氛中，学会应用穴位进行简便易行的疾病防治，远离那些已被视为常理的养生误区，让我们这些老百姓能够窥探老中医口传心授才能学到的用穴法则，体验一种站在峰顶俯瞰中医针灸的全新感觉。

## &lt;&lt;穴道养生&gt;&gt;

## 书籍目录

守好健康三道关 最不受重视的天关 一、睡得好比什么都强 二、天关利剑：耳尖 三、近视问题，可大可小 四、天关顶梁柱：颈椎 统领五脏六腑的人关 一、天天带着的“救心丸” 二、老慢支重在防治结合 三、出手就能止胃痛 四、自疗扭腰，认清部位 五、三拜九叩，保养脊柱 滋养人体大树的地关 一、脚上的穴位治咽炎 二、三叉神经痛，上病取下 三、左右有痛寻阳陵一 四、阳陵第一，承山第二 五、足跟痛就是长骨刺？

皮肉筋脉，抵御疾病的四道门 一、感冒本来不需要吃药 二、写在流感汹汹之时 三、预防带状疱疹后遗症 四、治斑不靠“白大夫” 五、斩断口疮复发的病根 六、皮肤瘙痒，不是小问题 七、降压稳压有绝招 八、捏捏鼻子能治肩周炎 九、治疗鸡眼不动刀 十、说说减肥的是是非非手心手背，都是灵丹 一、落枕手背揉一揉 二、感冒咽疼，速效镇痛 三、把精力握在手心里 四、手上穴止牙痛 五、中风急救，先用十宣 六、老年便秘的福音 七、醉酒难受，点穴可解 八、膝关节疼找肘关节乾坤阴阳肚里藏 一、先从头痛说起 二、荨麻疹不能只抗过敏 三、双穴超过“盖中盖” 四、保“胃”战 五、一法通治消化病 六、重振男人雄风 七、妇科百病，不求专家 八、用“心”抗癌 九、保健就是保气足下生花享康泰 一、重塑中风患者的未来 二、肝能解毒，也要为肝解毒 三、让小溪尽情地流 四、糖尿病的早诊早治要诀 五、腰突症的简易足疗 六、涌泉一穴可多用医生不会教你的保健秘诀 一、做女人“挺”好 二、呼吸之间止疼痛 三、腿冷腿疼，练蛤蟆功 四、不花钱的痔疮膏 五、天天可以吃的仙丹 六、最简单的全能保健法 七、健康不是为了长命百岁为宝宝的成长护航 一、帮着宝宝练倒立 二、宝贝宝贝，向前走！ 三、宝宝问题，用鸡蛋解决 四、夜哭郎，嘘 五、宝宝健康，就这么简单！

## &lt;&lt;穴道养生&gt;&gt;

## 章节摘录

承浆穴是任脉的穴位。

任脉从前阴开始，一直沿人体的前正中线向上，到达头面部。

按照“经脉所通，主治所及”的原则，胃正好是在前正中线的中部，所以，可以用承浆穴来治疗胃痛。

有人可能会问，既然你说“经脉所通，主治所及”，那承浆穴是不是还可以治前正中线上的其他病呢？

这你算是问着了，而且说明你是个知道“举一反三”的聪明人。

承浆穴不仅可以治疗胃痛，还可以治疗打嗝、小儿消化不良、流涎不止；因为任脉起于前阴，承浆穴还可以治疗儿童遗尿。

掌握了这一个穴位，小儿病差不多你就会治一半了。

5.略论中医之道有人可能又会问，既然你说“经脉所通，主治所及”，那承浆穴是不是还可以治前正中线上肺脏、肝脏等所有的疾病呢？

这下又让你给问着了，说明你是个“认死理儿”的糊涂虫。

道理是人从实践中总结出来的，但这世上并没有绝对的真理。

老子说：“道可道，非常道”。

真正的道理，让人讲出来时，就已经不是真理的本身了。

人类所谓的真理是需要一定的条件下才可以称之为真理。

“水往低处流”是没错，可液态的水要是变成气态，就得说“水往高处流”了。

“经脉所通，主治所及”只是解释穴位主治作用的一个普遍原则。

而穴与穴之间又各有各的特点，否则按照“十二经脉首尾相连”的说法，不管什么病，是不是扎一个穴就能全部解决呢？

这显然是不可能的。

学中医与学西医最大的不同就在于一个“变”字。

如同《易经》中的“易”有三义（简易、变易、不易）一样，“变”字也包含变化与不变两层含义。

至于什么时候要恪守不变，什么时候要随机应变，需要自己在实践中慢慢去体会、去领悟。

<<穴道养生>>

编辑推荐

《穴道养生:手到病自除》：用好穴道，走养生大道守好健康三道关抵御疾病的四道门手心手背是灵丹足下生花享康泰乾坤阴阳肚里藏不花钱的治病绝招 医生不会告诉你的治病秘法

<<穴道养生>>

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>