

<<经络是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<经络是最好的药>>

13位ISBN编号：9787533744496

10位ISBN编号：7533744497

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科技

作者：易道

页数：204

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>

<<经络是最好的药>>

前言

中医是中华民族传统文化的瑰宝，经络学说则是瑰宝中的一颗明珠。在2000多年里，经络一直为人类的健康发挥着重要的作用。虽然年代久远，但是人们一直没有停止过对经络的研究和探索，经络到底是什么？有什么作用？如何利用经络治疗疾病呢？

经络纵横交错，遍布全身，将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动，调节身体各部的功能，运行气血，协调阴阳，从而使整个机体保持协调和相对平衡。

当经络堵塞时，阴阳失衡，人就会生病。

所以，身体的一切疾病都可以归结为“经络病”。

按摩经络既可以打通健康的绿色通道，也等于给人体的主要器官组织注射防止生病的“疫苗”，就像吃上天赐给我们的“十全大补丸”一样。

如今越来越多的年轻人对中医产生了很大的兴趣，希望了解中医并学以致用。

为了让经络更好地发挥其作用，我将自己多年来对经络的研究成果奉献给大家，目的只有一个，就是告诉大家：我们身体的每一条经络和每一个穴位就是我们随身的“药”。

只要找到那个和自己最亲密、最贴心且与病症相对应的穴位并经常按摩，你就如同有了一个随身配备的医生，胸有成竹，不再畏惧病痛之苦！

本书从经络是最好的药的角度。

深入浅出地为广大读者介绍了身体的主要经络，使您可以在病痛来临时按“经”索“药”，救治百病。

同时，为了便于读者掌握身体的内药，本书还介绍了许多使用经络治疗时的相关事宜和注意要点，没有任何中医基础的您，看了本书后也可立即上手，足不出户地为自己和亲人进行保养和治疗，真正实现不打针、不吃药的梦想！

相信有了正确的态度，您一定可以在经络里找到祛除百病的良方，健康、快乐地走在人生道路上，这就足以让我欣慰了。

<<经络是最好的药>>

内容概要

《人体药库绝学系列二：经络是最好的药》从经络是最好的药的角度。深入浅出地为广大读者介绍了身体的主要经络，使您可以在病痛来临时按“经”索“药”，救治百病。

同时，为了便于读者掌握身体的内药，《人体药库绝学系列二：经络是最好的药》还介绍了许多使用经络治疗时的相关事宜和注意要点，没有任何中医基础的您，看了《人体药库绝学系列二：经络是最好的药》后也可立即上手，足不出户地为自己和亲人进行保养和治疗，真正实现不打针、不吃药的梦想！

<<经络是最好的药>>

书籍目录

Part 1 人体全身有大药——人人都是医药的“亿万富翁”十二经络就是我们的灵丹妙药只有全身平衡才能获得健康长寿大穴就生长在与病痛相对应的方寸之间沿着双手、双脚和耳朵去找长生药最省时省事一人一病一穴药点“死穴”不必学，要学就学点“活穴” Part 2 治病内药胜过外药——世上最好的灵丹妙药就在自己身上采五味主药，养人体精华把更多的气血贡献给心经：给心脏的天然保养药心是身体的“仁义明君”顺推中指，清洁我们的心气劳累时按按心窝窝心血管病患者的“血通大药”就在手心里附：强心健心按摩法流理肝气就会好：给肝脏的天然保养药肝是我们无时无刻的好朋友驱散肝经上的寒气——捏脊疗法最见效养好肝病就用“耳朵七子”养肝别忘孝顺肝的“母亲”——肾精附：肝木保健按摩法用手揉开体内的“湿”：给脾胃的天然保养药后天之本要在后天里保养通全身气血，开脾胃“天窗”推去全身的湿气——“体内有痰”的大药捏脊是让人胃口大开的好药附：脾土保健按摩法我们的肺最需“温柔之药”：给肺脏的天然保养药对待肺要像对待娇贵的公主一样指压手穴，把肺气补得旺旺的妙手送浊气——呼吸是最好的清肺药附：肺金保健按摩法要补就补先天的正气：给肾脏的天然保养药长生不老的药就藏在肾精里千万别太过消耗身体的肾气“肾药”也要分“阴阳”来服附：强肾保健按摩法Part 3 维护健康的“好帮手”——耳朵是我们的“绝世好药”麻雀虽小，五脏俱全：小小耳朵是人体医药的宝库耳朵：健康的“晴雨表”一家老小必学的耳朵保健操每天给耳朵来一顿“料理”，自会轻松迈向健康阿是穴：给我们指点疾病方向的“指南针”耳豆：我们随手可种的治病“仙草” Part 4 药王就住在四肢上——动动手脚就等于在身上采补药四肢是你随取随用的贴身“药囊”手是经络的根：找大药从手开始脚穴：随处可见的“药点”集结地送你生活中最常用的四肢“应急穴”牙痛虽要命，“合谷”可救命晕车“劳宫”来帮忙，呕吐就找“阳陵泉”中冲穴是救心的“大功臣”敲敲四肢的经络，比吃补品管用得多上火了，要设法扫清肝经上的障碍轻敲胆经，让食物得到最好的吸收敲胃经才是真正的“七分养”只需“动手动脚”，就可以轻轻松松颐养天年Part 5 让全身经络通起来——把身上的“穴海”变成长寿的“福田”每个人都可以做自己的医生：看脸色观健康同人不同“药”食物的“威力”可以让经络气血充盈对镜梳头日百遍，疏风和血身心健余音绕梁，三日不绝：浪漫的舒经活络法中药是最好的经络润滑剂：用中药泡澡，气血自会畅通经济环保的经络保养法：刮痧老祖先留给我们的最好“寿药”：疏通经络的太极拳Part 6 寿从“经”中来——人体自有“长寿穴”人体经络：最自然健康的长寿药锻炼先天之本：涌泉、太溪是最好的补肾药万丈高楼平地起：打造健康的人体大厦，从腿部三穴位开始膀胱经是人体内最天然的排毒“药物”昆仑、承山、委中穴是膀胱经上的不老药一穴会三经：三阴交是保持人体青春常在的奥秘欲得长生，肠中常清：大肠经是清肠排毒的第一通道拍打足三里，胜吃老母鸡：胃经是身体里最好的“营养师”撑起心脏的保护伞：内关穴是急救的灵丹妙药任督通则百脉皆通之一：妇科病可以从任脉找到根治方案任督通则百脉皆通之二：头部问题找督脉Part 7 心病还需心药医——战胜百病的君主之药在你心中求药不如求己：保证人体健康的药就藏在自己的心中正气内存，邪不可干：“十字心经”护身体，活到老年也寻常“青春活力”是一味人体最珍贵的“内药”心不老身不灭：心药可以让癌细胞无立足之地知己知彼，百战不殆：掌握中医知识，疾病不过是只“纸老虎” Part 8 女人要找“女人药”——健康特效药就在女人身上手脚冰冷：用“太溪”开启女性身体里的发热系统痛经气虚：三阴交和足三里是最好的“止痛药”疏肝调肾：让你的月经不再“调皮”对症通经才是根治经期头痛的“内药”疾病不再来：女福穴让女性的身体“春暖花开”拥有快乐孕程：找身体里的宝贝“大药”脾胃调理好了，孕吐不再是“不速之客”刮痧顺经络是月子病最好的解药产后瘦身，“唤醒”身体里的“瘦身经”三焦经可以让更年期杂症迎刃而解每天瘦一点：纯天然的“减肥药”就长在你身上经络穴位法美容：比任何保养品都好使按摩经络就能让乳房“年轻”到底完美臀线还要靠经络养不要钱的美白药——四白穴Part 9 男人身上有“药铺”——男人要“强势”，全靠经络养中年秃顶，找经络之“药”动动食指刺激穴位，胜过吃壮阳药只要动动手，就能“推”掉你的啤酒肚使出浑身“穴”数帮你告别脚气尴尬解酒的药就在你自己身上找肝经消消火，重返不用安眠药的美好时光Part 10 父母是孩子的保护神——经络按摩让孩子身体健康强壮找找胃经：让宝宝爱上吃饭拒绝吃药：经络推拿治好了儿子的感冒小小的推拿就能让孩子的哮喘不药而愈眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界“小萝卜头”也要长高：“三穴合一”是最好的增高“药”孩子的消化问题还得靠养脾胃来解决小儿便秘：父母推拿可以代替孩子吃药防范

<<经络是最好的药>>

“画地图事件”：小儿遗尿的经络保健法附录1：经络保健养生58问附录2：小儿推拿常用腧穴之上肢部穴位

<<经络是最好的药>>

章节摘录

Part 1 人体全身有大药——人人都是医药的“亿万富翁” 十二经络就是我们的灵丹妙药
人活在世上难免生病，治病不能仅仅依赖我们在医院里打的“针”、吃的“药片”、做的“手术”，真正保养生命的药是人体的“内药”。

怎样才能找到内药呢？

老祖宗的经验就是从经络上找。

什么是经络？

经络其实就是道路，人体内的一条气血运行的道路。

中医有一句古话，“诸病于内，必形于外”，人体五脏六腑哪里出现病痛，都将在疾病所属的经脉线上反映出来。

所以，病痛来临时我们完全可以按“经”索“药”，救身体于危难之中。

人体共有12条主要经络，连接着身体的五脏六腑、肌肉骨骼、皮肤毛发。

12条经络的分布十分有规律，分别通达人体的五脏（心、肝、脾、肺、肾）和六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦），经络与这些脏器的作用息息相关。

有的人非常怕后背有风，很容易着凉、拉肚子，这是因为连接着六腑膀胱的足太阳膀胱经不畅通。
这根经络的走向非常奇特，像个倒的“L”形，从我们脚后跟经过到腿后侧到整个后背、头后部、头顶上的百会穴。

背，在中医学说里是聚敛阳气的地方，所以我们可以用手沿着这条经络推揉，从下往上推，这可以补足阳气。

如果你再用手按捏自己脚的大足母趾，就可以激发足阳明胃经。

足阳明胃经从两脚前侧上升到两太阳穴和百会穴，贯穿全身。

这条经络畅通时，胃的活动会被自动调节到健康的状态。

比如你吃多了东西，推揉这根经络时，胃就把多出的食物自动排解掉，加速运转到小肠；如果不足以排解，也会使食物加速向上而呕吐出来。

疾病与经络之间的微妙关系在我们身体上的表现俯拾即是，正如《黄帝内经》里所言：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

经络就是我们的生命线，只要你每天去触摸身体的经络，以穴通经，以经（脉）通络（脉），就会感觉到阳光仿佛照耀到身体经络各大穴，进而照耀整个身体，自然气血通畅，阴阳协调。

接下来我会教大家一些寻找经络的科学、便捷的方法，祝愿每一位读者都能寻得自己的“倚天剑”和“屠龙刀”，成为自己最好的医生。

只有全身平衡才能获得健康长寿 “平衡”其实是一个充满玄机的词，世界上的任何事物都存在某种平衡关系，人也不例外。

我们的身体就处于一种阴阳动态平衡的状态，它可以自动地调节不平衡之处，这是人体与生俱来的能力。

古人发现，失衡、经络不通会造成疾病，只要对身体做平衡的调节、疏通经络，就可达到预防和治疗疾病的效果。

按照这个思想，我们利用经络治病，就是调节人体的内在平衡，这样花的功夫很小，得到的收益却很大。

然而，能否维持人体的相对平衡与个人体质强弱有关。

有些人患了小病痛，无需打针吃药就可自行缓解；有些人可能用了药打了针还得半个月到一个月才能好，这就是人与人之间体质不同的缘故。

一般来说，体质好的人先天平衡力比较强，而体质较弱的人先天平衡力较弱。

所以，我们要健康，还得努力增强自己的平衡力，这样才能产生对各种疾病的抵抗力。

研究显示，成年人的平衡力在20~25岁时达到顶点，35岁后开始走下坡路，许多上了年纪的人容易生病，就是因为平衡力下降了。

<<经络是最好的药>>

我们应该根据自己的体质选择正确的经络防病治病，这样我们的生理年龄就会变年轻，获得健康长寿。

大穴就生长在与病痛相对应的方寸之间 既然只有全身平衡才能获得健康，那么，我们如何寻找治病的大穴呢？

别急，你可以把身体的各种不舒服的反应一步一步地归类到与之相关联的经络上来。

有的女士月经推迟、月经量少，甚至闭经，可能是由于其自身气血不足，而脾胃是“酿造”气血的源头，由此可以推论脾经出了问题。

推脾经健脾胃就是主要思路。

男人总担忧自己头发脱落得快，其实这是皮脂腺分泌过于旺盛，过多的油脂刺激毛囊使毛囊变性，影响了毛囊的血供，所以头发脱落。

这说明什么呢？

很明显是油脂代谢出了问题，而油脂代谢由胆汁完成，胆汁分泌不足正是肝气阴虚的表现，所以要补的是肝经。

逐一反推上去，哪个部位出现了病痛就一定能找到一个相应的敏感点治疗，在相应的敏感点施加压力，就能通过大脑这个“司令”来调配，使病痛部位逐渐恢复正常，从而使敏感点逐渐不敏感，达到平衡。

怎样快速准确地找到自己的敏感点呢？

方法很简单，你不妨把自己的身体看成是一个大的对称体，那么就可以按照这样的原理来治疗：上身有病可在下身治疗，下身有病可在上身治疗；左侧有病可在右侧治疗，右侧有病可在左侧治疗。

原因在于，人体大脑左脑管右半身的运动，右脑管左半身的运动，所以经络敏感点分布也是如此。

有的人会问了，要是我的五脏六腑出了问题怎么办？

道理也是一样，五脏六腑是一个复杂的系统，它们在人体上有“投影”——四肢。

所以五脏六腑有了毛病可以从四肢来解决。

用力捏、搓五指指根，可以治疗五脏的疾病：捏大拇指可以治肝脏的疾病，捏食指可以治肺的疾病，捏中指可以治心脏的疾病，捏无名指可以治脾脏的疾病，捏小指可以治肾脏的疾病。

人体气血运行与内脏关系密切，通过捏搓和按摩可以推动和激发气血运行，疏通郁闭，补养气血，协调脏腑功能，调节神经系统。

对人体起到治病保健作用。

在此还得特别提一下神奇的耳朵，为什么说它神奇呢？

中医有这样一句话：“肾主大脑。”

而肾又是先天之本，“开窍于耳”，所以说，耳朵与大脑有着很奇特的联系。

无论身体何处有病痛，肯定首先反映在耳朵上。

正因为耳朵小，因此找敏感点很容易，不必全身上下摸索，也不用记穴位，每个人都可以在家自己操作！

身心面临病痛的袭击时，我们不仅要寻找导致病痛的原因，更要找到与之相对应的敏感点进行治

疗。

只有这样。

人体才能获得真正的幸福安康。沿着双手、双脚和耳朵去找长生药最省时省事 经络或经穴的大体位置，因个体的不同会有微妙的差异，穴位也是有个性化的，寻找自己的经穴最为重要。

当身体出现了病痛，你可以在手腕、脚踝等部位使用拇指压，颈部、手臂、脚等使用四指按，腹部和背部以手压、捏皮肤以寻找穴位进行治疗。

没有什么比经络更适合作为家常保健的“大药”了，可在推拿时，大多数人往往因为担心自己找穴不准或没有疗效而不用它，真是可惜。

如何快速准确地找到治病的“大药”呢？

人体的大小穴位基本分布在双手、双脚和耳朵上，这是祖先经过千百年实践发现的，因为气血正是通过双手、双脚和耳朵运行到大脑的，所以重大穴位都分布在此。

<<经络是最好的药>>

然而，并不是说摸摸手、摸摸脚就能找对救命的良药。

穴位是有个性的，经络或经穴的大体位置，因个体的不同会有微妙的差异，寻找自己的经穴最为重要。

穴位其实就是出现反应的地方，身体有异常，经络上便会出现各种反应。

比如说用手指一压，就会产生痛感，古代的“随痛处打”就是由此而来的；此外，用手指头触摸有的穴位，会感到有硬结，甚至稍微一刺激，皮肤便会感到刺痛发痒；还有的穴位会出现黑痣、色素沉着，和周围的皮肤出现温度差等。

所以，若出现上述的反应，就可以判断有穴位存在。

当身体出现了病痛，那么你可以在手腕、脚踝等部位使用拇指压，颈部、手臂、脚等使用四指按，腹部和背部以手压、捏皮肤，以寻找穴位进行治疗。

如果依然感觉不到，还可以用拇指和食指捏起感觉异常的皮肤部位，然后揉一揉，捏一捏。

有些部位被捏到时，会感觉特别痛，或者在不知不觉中身体会抽动而想躲避，这说明基本找对了地方。

然后，捏起来左右各揉4次观察一番，熟悉这个规律后，你就可以找到经穴了。

对于有疼痛感或让自己产生逃避感觉的穴位，你可以再压迫看看。

所谓压迫，就是用手指在穴位处点按画小圆圈即可。

当指头碰到的部位有点状、块状、条状的硬结时，表示是经穴，接着再用两个手指压迫，这样可使“药效”均衡。

本书在接下来几章会介绍一些分布在双手、双脚和耳朵的常用穴位，大家可试着按揉以缓解身体疼痛。

记住一点，只有我们的经络正了，气才正，气正了，血脉才能通畅，机体也才会运行平衡，最终达到人体的平衡状态，延年长寿。

一人一病一穴药 治病的关键就是要选有意义的穴，穴位大多是身体上的敏感点，如果一次推揉太多穴位，就会造成组织损伤，使穴位产生疲劳感，从而降低疗效。

可见，选穴要精准，而不在于多。

从养生方面来说，大医药学家陶弘景曾提出“行十二少”的方法，即“少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶”。

其实，用经络治病也讲求少而精。

经络疗法和补药一样，是要慎用的。

《三国志·华佗传》记载，华佗主张经络“若当灸，不过一两处”，“若当针，亦不过一两处”。

为什么华佗会这样认为呢？

原来穴位大多是身体上的敏感点，如果一次推揉太多部位，就会造成组织损伤，使穴位产生疲劳感，从而降低疗效。

可见，选穴要精准，而不在于多。

一般来说，不同的人要选择不同的“穴药”，最简便的方法就是结合一些特定的选穴方法。

<<经络是最好的药>>

编辑推荐

我们身体的一些疾病可以归结为“经络病” 每一条经络都是我们身体上量好的灵丹妙药 穴位就是我们随身携带的药囊 学会经络调理，你就能唤醒体内真正能祛病的“医生” 经络是生命的根本，自然的本源，中医的灵魂。

经络通达全身，直接作用于人体的各个组织器官。

所以，经络就如同我们身体随身配备的医生，只要学会按摩经络和调理经络，便可打通健康的绿色通道，犹如给人体注射了百病不生的“疫苗”，真正做到“经络调理不药而愈”。

人体经络是最自然健康的长寿药！

我们现在身上的大部分疾病尤其是慢性病都可以利用经络，轻松找到治疗疾病的解决之道！

<<经络是最好的药>>

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>