第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经经络穴位养生祛病法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经经络穴位养生祛病法>>

13位ISBN编号：9787543939998

10位ISBN编号：7543939991

出版时间：2009-7

出版时间：上海科技文献

作者：代敏

页数：200

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

前言

经络是2500年前祖国医学最伟大的发现。
《黄帝内经》明确指出经络有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的作用。
也就是说，经络的作用是专门防病治病、保健长寿，是人体的总控制系统。
上古之人可度百岁乃去，而现在，中国人的平均寿命为73岁。
为什么健康离我们越来越远？
最重要的原因是我们缺乏健康知识。
有病乱投医，是我们急于想获得健康的无知和无奈，如寻医无效更是心灰意冷。
大多数人总是把自己的痛苦归咎到别人身上，而忘记了健康其实就掌握在自己手中。
如果生活中能把握健康的主动权，就能保证和维护身体健康。
中医学养生内容博大而精深，其经验独特而实用，特别是在经络穴位养生方面，不必借助药物，利用人体的经络系统，调动自身的抗病潜力，从而达到祛病强身、养生保健的作用。
人体这一独特的经络穴位系统无异于自身的“医药宝库”，值得我们充分利用。
生、长、壮已是生命的自然规律，也是人生的必然过程。
但这一过程并不是不能改变的。
比如健康长寿，其实真正的健康是掌握在自己手中的。
健康长寿掌握在自己手中，是说一个人要想健康长寿，应当靠自己的主观努力，而不要迷信上帝、菩萨的保佑。
我们只要开拓养生智慧，树立健康长寿的正确观念，建立科学健康的身体锻炼和生活方式并坚持下去，健康就会自然来。

内容概要

本书首先告诉读者朋友们什么是经络，什么是穴位，如何运用正确的手法来刺激它，以及它们之间的联系等。
其次，本书针对人体的十二经脉与奇经八脉作出了系统、详细的解说，包括人体日常养生大穴、防病治病的保健穴位等。
书中手法简单、操作性强。
图文并茂的风格使读者朋友们更加深刻地理解相应的手法。
对于老百姓来说，经络穴位养生法是最直接、最安全且有效的日常养生方法。
我们相信只要广大读者朋友们持之以恒，一定会有意想不到的收获。

书籍目录

上篇 经络穴位养生祛病探秘　第一章 经络与血气、脉的渊源　一、经络主运行气血　二、经络与脉的渊源　三、认识经络　第二章 人体内看不见的河流——经络　一、什么是经络　二、经络系统的组成　三、经络的作用　四、经脉的循行规律　五、经络养生与十二时辰　第三章 身体可以感应的密码——穴位　一、什么是穴位　二、穴位的分类　三、穴位的神奇功效　四、穴位选取　五、简单有效的经络穴位养生法　六、经络穴位养生刺激工具无处不在下篇 让身体的武器保卫健康　第四章 手三阴经　第五章 手三阳经　第六章 足三阳经　第七章 足三阴经　第八章 督脉　第九章 任脉　第十章 冲脉　第十一章 带脉　第十二章 阴跷脉和阳跷脉　第十三章 阴维脉和阳维脉附一 古帛书宇《灵枢》经脉名称对合表附二 人体常用穴位

章节摘录

上篇　经络穴位养生祛病探秘　　古人发现了穴位并学会了针刺之后，在长期的实践中他们发现，针刺时施以捻转提插等手法，可使针感增强。
随着新的穴位的不断发现，人们对已知的穴位进行分析和归类，发现了许多治疗作用大同小异的穴位，它们常成行地分布在一定的部位上，而且这些分布在一定部位上的穴位，能治疗一定脏器的疾病。
后来，古人又在观察穴位的基础上，发现了穴位之间的联系，产生了线的认识，并探索出了各条线路之间复杂的内在联系。
这样通过由点到线的认识以及对同类归经，经上布点的归纳与总结后，经络的概念便形成了。
　　在科学界，特别是在生物学和医学领域，否定经络的观点似乎是主流。
为什么呢?因为现代解剖学，无论用多么先进的显微镜，也找不到与　　古书图谱一致的经脉。
大多数人认为经络是中国古代哲学与医学相结合的产物，是运用天人一体观的哲学思想在人体上虚拟出来的产物，是客观上不存在的，是无法用科学实验证实的。
除了上述的观点外，还有如下两种观点：　　（1）经络就是血管神经系统，是古代中医与现代医学对同一事物采用了不同的名称。
因为古代中国解剖学不发达，文献中没有现代医学意义中的血管和神经系统。
但是古人描述经络的大多内容实际上是指血液循环系统的作用。
　　（2）未知系统。
持这种观点的人认为，广义的经络系统包含血管、神经系统，可能还包含体液调节、淋巴系统等现代医学已经证实了的一些系统。
除了有上面所述的系统外可能还包括没有被发现的其他系统。
经络有它独特的循行路线，独特的经脉脏腑关系，独特的理论与医疗效果。

编辑推荐

《黄帝内经经络穴位养生祛病法》求医不如求经络，将古老的中医经济文化大众化，一看就明，一学就会，一听就懂，一用就灵。

经络系统的构成：点+线+面+体　由点（穴位）、线）经脉、经别、络脉、经筋）、面（根、结、气街、四海）、体（全部经络组织）四大部分，共同构成一个完整的经络系统　四海：髓海+气海+水谷之海+血海　1．脑，为“髓海”。

气血津液的精华能够补益脑髓而濡空窍，髓者以脑为主，因而称脑为“髓海”。

2．膻中，为“气海”。

气富集于胸腔，贯心肺而行呼吸，这种气有一专用名称为“宗气”。

3．胃，为“水谷之海”，是气血生化的基础。

4．冲脉，为“十二经之海”，又名“血海”。

冲脉起于胞宫，此是原气发生之地，动而上下　行，乃人体生命活动的原动力。

第一图书网, tushu007.com

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