

<<求医不如自医. 1>>

图书基本信息

书名：<<求医不如自医. 1>>

13位ISBN编号：9787546400808

10位ISBN编号：7546400805

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：丽华

页数：75

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>

<<求医不如自医. 1>>

前言

中国的医学，自古以来便以其独特的思维方式来解释穴道的治疗效果，在《黄帝内经·素问》中就有记载“气血不顺百病生”的句子。

所谓的“气血”，就是指支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病。

穴位就位于能量流动的通路上。

善用经穴的按摩，不仅可刺激经穴、改善气血，还可强化肌肉、关节，增加血液及淋巴循环系统流畅，同时促进机体的生理效应，改善病理过程，进而减缓疼痛，调节免疫力，提高自然抗病力，以至能达到预防疾病或促进康复的目的。

中医认为人体是以五脏为中心，通过经络系统，将六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官组成一个有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用来完成机体统一的功能活动。

头为元神所居、诸阳之会；脑为精明之府，又为髓海所在之处。

因此，头脸部若发生疼痛等病症，则是“牵一发而动全身”。

肩颈病痛属于痹症范畴，由外伤劳损、外感风寒湿之邪而引致，使气血运行不畅、气滞血淤，不通则痛，筋肌失养，而不能束约骨骼和稳定关节，以致产生骨错缝、筋出槽，如肩颈肌肉痉挛、酸痛、关节强直等表现。

本书专门针对头、脸、肩、颈等部位的常见病症，挑选最具疗效的穴位和理疗方法予以叙述；适当地按摩这些穴位，配合正确的手法，可改善因各种原因引起的头部及脸部疼痛或神经痛，避免肩膀肌肉衰退、预防肩膀老化，对肩周炎、五十肩或肩膀、颈部酸痛等有治疗效果。

<<求医不如自医. 1>>

内容概要

头痛、牙痛、面部痉挛、三叉神经痛、颈椎痛、肩周炎、落枕、失眠……头、脸、颈、肩常见症状自我理疗按摩法。

中华养生祛病经典，传承五千年的国医智慧手到病除。

<<求医不如自医. 1>>

书籍目录

第一章 中华经络养生奥秘经络是什么穴位的作用穴位的分经主治规律经络中的阴阳五行思想中式按摩基本手法简介最简单、有效的经络刺激法第二章 治疗头脸肩颈病症主要经络手阳明大肠经手太阳小肠经足太阳膀胱经手少阳三焦经足少阳胆经第三章 能量手自疗头部病症的方案中医对头痛的认识外感头痛内伤头痛能量手经络穴位自疗方案偏头痛颈椎病头痛感冒头痛高血压头痛失眠头痛月经期紧张性头痛头部充血二三叉神经痛面神经麻痹第四章 能量手自疗肩颈病症的方案中、西医学对肩颈病症的认识肩颈痛的病因常见的肩颈痛疾病能量手经络穴位自疗方案肩膀挫伤颈椎病肩周炎落枕背部疼痛感冒性肩颈疼痛肩关节脱位肩胛关节病肩膀酸痛附录 如何找准穴位穴位理疗的注意事项

<<求医不如自医. 1>>

章节摘录

无论是古今文献的大量记载、中医临床经验的积累，还是运用现代科学实验方法，都证实了循经感传及其他经络现象的客观存在。

近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。

目前对于经络的结构，较为成熟的假说有以下几种。

经络已知结构论 根据《黄帝内经》等古医籍中关于古代医家对尸体的解剖观察和对经脉、脏腑形态的记载，以及对经脉循行、功能等的论述和循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中；它是以神经、体液系统，包括血淋巴系统和人体间隙系统等在内的人体功能调节系统为主要结构基础。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的组成部分，约45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。

经脉所通过的部位以及穴位部位均与血管分布状况有一定的相似性；通过血管壁的交感传入和交感反射功能，实现接受和传布信息的作用。

与神经相关：与中枢或周围神经系统相关，十二经脉与外周神经有非常密切的关系，经线上的各种神经成分（神经束、神经纤维、神经末梢）等均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关：十二经脉与淋巴相关，督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。

经络多同淋巴管走行一致，在四肢、躯干及胸腹部，微细淋巴管集束的地方多有穴位。

针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关：观察表明人体一些骨骼肌首尾相接，其分布位置与经脉的循行路线非常相似，并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。

54.8%的穴位处于肌肉群上。

综合经络结构研究的主要观点，不外乎以下几种：一是有学者认为，经络不是由一种组织结构组成，而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构，“人体间隙系统说”就是这方面的代表。

二是有研究表明，对针灸机制和“经络”概念，可用神经体液综合调节机制来阐述，其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究。

三是有文献指出，经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主，并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统，前者为联系系统，后者为运输系统。

总而言之，上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

<<求医不如自医. 1>>

编辑推荐

抗病自疗一手掌握 风靡全球的特效穴位自疗术 以手代针，自病自治 工作压力常常引起头痛难忍，真是吃不好睡不香，即使医生有时也束手无策。

以自己手的能量疏通穴位，就可以立刻改变状况，以拳头揉转、放筋百会穴，可舒解头痛、头重……

长期伏案工作，颈椎痛慢慢加剧，严重的时候，肩部颈部都无法转动，这时候以拳振荡心经（拳敲击腋窝下线），可缓解颈部疼痛，增加循环系统能量……放筋耳垂后凹陷点的翳风穴，也可以缓解颈椎疼痛……

善用经穴的按摩，不仅可刺激经穴、改善气血，还可强化肌肉、关节，促使血液及淋巴循环系统流畅，同时促进机体的生理效应，改善病理过程，进而减缓疼痛，调节免疫力，提高自然抗病力，以达到预防疾病或促进康复的目的。

大师祖传手法独家放送 传授养生健康真法秘籍 资深中医学专家亲身教解 经络穴位自我保健教程 头、脸、肩、颈病症的治疗技巧 资深中医技师手把手教您找准穴位 用自己的双手进行简单的自我按摩理疗，通过推拿经络，按压穴位，轻松达到预防和治疗各种日常生活常见病痛的神奇疗效。

资深中医学专家 圣手医师的独门手法 以手代针的全能“自疗”秘技 肩颈症状篇
 肩膀挫伤 颈椎病 肩周炎 落枕 背部疼痛 感冒性肩颈疼痛 肩关节脱位 肩胛
 关节病 肩膀酸痛 全面治疗头部、面部症状篇 一般性头痛 后颈疼痛 (颈椎病头痛)
 感冒头痛 高血压头痛 失眠头痛 月经期紧张性头痛 头部充血 二三叉神经痛
 面神经麻痹 面部痉挛 ……

<<求医不如自医. 1>>

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>