

<<拍拍打打养五脏>>

图书基本信息

书名：<<拍拍打打养五脏>>

13位ISBN编号：9787547808658

10位ISBN编号：7547808654

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技

作者：鲁直 编

页数：244

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>

## <<拍拍打打养五脏>>

### 内容概要

《拍拍打打养五脏：五脏的经络保健》以人体的五脏六腑为主线，先从中医关于五脏、经络、穴位等的基础知识讲起，再教会大家按摩的手法。

以通俗易懂的语言，精确的描述，从常见疾病的防治、补养气血、调理脏腑、人体各部位的防病治病等方面入手，系统介绍如何通过经络达到五脏六腑的保健、治病。

每个人都能从《拍拍打打养五脏：五脏的经络保健》中找到属于自己的经络养生方法，极为实用！

<<拍拍打打养五脏>>

作者简介

鲁直，医生出身，做过健康类报纸记者，知名时政评论员。

长期关注医改、亚健康、中医养生、居家自我保健等问题，见解独到，相关论述散见《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》等报纸杂志。

编著《看病也需要智慧》《五色食物养五脏》等健康、育儿类图书40多种，多部作品获华东地区科技类图书优秀奖项，有些版权已输出到韩国及我国台湾地区。

医生出身，做过健康类报纸记者，知名时政评论员。

长期关注医改、亚健康、中医养生、居家自我保健等问题，见解独到，相关论述散见《南方周末》《中国社会保障》《羊城晚报》《青年文摘》及新加坡《联合早报》等报纸杂志。

编著《看病也需要智慧》《五色食物养五脏》等健康、育儿类图书40多种，多部作品获华东地区科技类图书优秀奖项，有些版权已输出到韩国及我国台湾地区。

## &lt;&lt;拍拍打打养五脏&gt;&gt;

## 书籍目录

经络调理基础篇——“当事人”的媒体见面会五脏六腑五脏六腑简介身体王国的宰相——肺身体王国的将军——肝身体王国的后勤部长——脾身体王国的君王——心身体王国的公仆——肾中医之气血呼吸与气四气血气与味六气延伸阅读意志力与精神五行相克相生什么是五行相克相生相生相克相克为抢相生为养谜一样的经络谜一样的经络小贴士 有关经络的典型现象 / 35 十二经脉手太阴肺经手阳明大肠经足阳明胃经足太阴脾经手少阴心经手太阳小肠经足太阳膀胱经足少阴肾经手厥阴心包经手少阳三焦经奇经八脉督脉任脉经络连通的器官和走行延伸阅读 经络的相关实证研究人体开关——腧穴腧穴的命名腧穴的分类腧穴的作用延伸阅读全息穴原穴、募穴与背俞穴十二原穴十二募穴背俞穴经络调理过渡篇——修行在个人取穴、配穴有规则腧穴、奇穴取穴全息穴的取穴配穴小贴士 身体按摩的必选腧穴四招学找穴指寸定位法体表标志定位法骨度折量定位法简便取穴法小贴士 如何判断找穴是否准确按摩需巧手按摩推拿揉捏捏脊法颤法拍打法擦法抖法搓法掐法摇法小贴士 按摩的几点注意事项神奇的耳穴疗法耳穴分布耳疗脚底，人的第二心脏脚全息穴（反应区）简便实用的手全息穴疗法经络调理进阶篇——拍拍穴位养五脏居家日常按摩保肝脏保肝的养生穴位延伸阅读 各个时间段可选的要穴居家日常按摩清肺清肺养生穴位居家日常按摩健脾健脾养生穴位居家日常按摩养心养心穴位居家日常按摩同肾固肾养生穴位拍拍穴位改善常见病症内科常见病症感冒流行性感慢性支气管炎支气管哮喘心绞痛阵发性心动过速高血压低血压恶心神经性呕吐膈肌痉挛（打呃）慢性胃炎消化性溃疡胃下垂胃肠神经症慢性肠炎便秘前列腺炎遗精阳痿尿潴留尿失禁糖尿病血管性偏头痛三叉神经痛面神经麻痹肋间神经痛神经衰弱失眠脑震荡后遗症偏瘫妇科常见病症月经不调经前期紧张症痛经闭经更年期综合征妊娠呕吐子宫脱垂不孕症性功能障碍妇女泌尿系感染慢性盆腔炎急性乳腺炎产后耻骨联合分离骨伤科常见病症颈椎病落枕肩关节周围炎网球肘（肱骨外上髁炎）高尔夫球肘（肱骨内上髁炎）鼠标手（腕管综合征）桡骨茎突狭窄性腱鞘炎指间关节扭挫伤腰椎间盘突出症慢性腰肌劳损急性腰肌损伤腰椎退变踝关节扭伤足跟痛类风湿关节炎强直性脊柱炎儿科常见病症发热上呼吸道感染支气管炎支气管哮喘呕吐婴幼儿腹泻便秘遗尿症夜啼延伸阅读 小儿按摩的部位和手法其他常见病症牙痛晕车、晕船昏厥中暑近视老花眼斜视眼睑下垂溢泪症慢性扁桃体炎咽喉炎声音嘶哑鼻窦炎慢性单纯性鼻炎附录 各经络穴位定位及主治表附表1 手太阴肺经穴位（11穴）附表2 手阳明大肠经穴位（20穴）附表3 足阳明胃经穴位（45穴）附表4 足太阴脾经穴位（21穴）附表5 手少阴心经穴位（9穴）附表6 手太阳小肠经穴位（19穴）附表7 足太阳膀胱经穴位（67穴）附表8 足少阴肾经穴位（27穴）附表9 手厥阴心包经穴位（9穴）附表10 手少阳三焦经穴位（23穴）附表11 足少阳胆经穴位（44穴）附表12 足厥阴肝经穴位（14穴）附表13 督脉穴位（28穴）附表14 任脉穴位（24穴）路灯下的孩子（后记）

## <<拍拍打打养五脏>>

### 章节摘录

版权页：插图：肝是人体的重要脏器，司理周身气血的调节，胆汁的分泌与排泄，肌肉关节的屈伸、情绪的变动等。

肝脏既贮藏有形之血，又疏泄无形之气。

古人用将军征战时的深谋远虑比喻肝的作用，所以肝有“将军之官”的称号。

肝对应于木，木的性能是向上、向四旁舒展的，它的性格是刚劲的，所以肝性刚强躁急，喜舒畅悠远，不可抑郁。

肝主“谋虑”，在志为怒。

《素问·举痛论》所说的“百病生于气也。”

就是对情志所伤影响气机的调畅而言的。

肝疏泄正常才会气机调畅，气血和调，人的心情舒畅精神愉快：如果肝失疏泄则肝不舒，气机不畅，精神抑郁，抑郁难解或开泄太过，阳气升腾而上，则出现心烦易怒等。

所以有“怒伤肝”及“肝喜条达而恶抑郁”的论述。

作为人体最大的消化器腺，肝脏最大的功能，实际上是消化和解毒。

肝脏除了通过胆汁的合成而直接参与消化外，还因为肝属木，木克属于土的脾而影响胃肠消化吸收。

另外，肝脏能促使很多有毒物质改变，排泄出体外。

比如众所周知的喝酒，经过肝脏作用，酒精变乙醛再为醋酸；如果酗酒过度，超出肝脏的解毒能力，便会导致酒精中毒。

再比如，我们平时服用或通过注射而入体内的很多药物，都是有不同程度的毒性和副作用的，大多都是靠肝脏解毒。

中医还认为，“女子以肝为先天”，就是说肝与女性生殖功能有密切相关。

因为肝脉与中脉相连，冲为血海，主月经，所以如果肝血不足，中任受损，女子会出现月经不调，量少、色淡，甚至闭经。

## <<拍拍打打养五脏>>

### 编辑推荐

《拍拍打打养五脏:五脏的经络保健》以通俗浅显的语言和生动有趣的例子,将传统中医经络、穴位养生的原理、原则和方法——解析,娓娓道来,让不懂中医的你也能很快入门,为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。

中医认为,人体是一个有机的整体,“外治经络”可以“内实五脏”。

《医宗金鉴》载:按其经络,以通郁闭之气,摩其雍聚,以散瘀结之肿,其患可愈。

事实证明,拍打、按摩相应的穴位,对于强身健体、预防器官衰老、改善气血循环,治疗慢性病,尤其可以有效缓解和治疗一些目前西医尚无很好疗效的循环系统和神经、内分泌系统方面的疾患,是我们居家保健的好帮手。

多学习些经络知识,利用零星知识,根据不同场合因地制宜地拍打、按摩穴位,以此刺激经络,加强气血循环来保健五脏、强身健体。

肝心脾肺肾,让不懂中医的你,也会自己选穴,配穴按摩,居家保健。

<<拍拍打打养五脏>>

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>