第一图书网, tushu007.com

<<中老年经络保健入门>>

图书基本信息

书名：<<中老年经络保健入门>>

13位ISBN编号：9787547809648

10位ISBN编号：7547809642

出版时间：2011-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：周德 编

页数：393

字数：280000

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

<<中老年经络保健入门>>

内容概要

经络学是中医基础理论的重要组成部分。
《灵枢·经脉》篇说过：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。
”《中老年经络保健入门》共分经络穴位基础知识篇、经络治病基础篇、经络治病应用篇、经络应用典型病例四大部分，并附有周氏放松功和经络操的光盘。
书中还简要地介绍针灸、拔罐、刮痧、推拿、耳针、足底按摩等应用方法，并展示了丰富多彩的经络器材。

我国早已步入老龄化社会，许多中老年人十分重视中医养生之道，渴望健康、长寿。
经络养生是通向健康的一条行之有效的捷径。
《中老年经络保健入门》作者周德根据经络理论与40年经络临床经验，根据数年来在上海市老龄大学、上海市退休职工大学以及交大、宝钢、静安老年大学的教学经验，把经络养生的理论知识、技能技巧，通俗易懂地介绍给广大读者，使大家看得懂、学得着、用得上。
在讲解经络治病时，作者分析了疾病的概念、症状、病因、治法与预防时，除重点讲述中医经络观点外，还巧妙地融人现代医学的观点，以便读者全面认识并战胜疾病。
值得一提的是，为了使读者得到感性认识，作者还生动地介绍了自己应用经络治病的临床经验，并把自己研创的放松功、经络操录成光盘。
为了体现学以致用的宗旨，为了使读者感受经络应用的魅力，作者选择了30多篇经络班学员经络养生保健的佳作，供大家交流、学习。

作者简介

周德，毕业于上海中医学院。
现为上海市专家医学研究中心客座教授、中国针灸学会器材专业委员会副主委，中华成功者研究会研究员，香港国际传统医学研究会研究员。
任上海市老龄大学、上海市退休职工大学以及上海老年大学交大分校、包钢老年大学、静安老年大学经络养生班教师。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年经络保健入门>>

书籍目录

第一篇 经络穴位基础知识篇
第一讲 经络概论
第二讲 健商与经络
第三讲 手太阴肺经
第四讲 手阳明大肠经
第五讲 手厥阴心包经
第六讲 手少阳三焦经
第七讲 手少阴心经
第八讲 手太阳小肠经
第九讲 足太阴脾经
第十讲 足阳明胃经
第十一讲 足厥阴肝经
第十二讲 足少阳胆经
第十三讲 足少阴肾经
第十四讲 足太阳膀胱经
第十五讲 奇经八脉（上）：任脉与督脉
第十六讲 奇经八脉（下）：冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴蹻脉、阳蹻脉
第十七讲 经络探测法
第二篇经络治病基础篇
第十八讲 足底按摩简介
第十九讲 推拿简介
附：指针疗法歌诀、捏脊歌诀
第二十讲 刮痧简介
第二十一讲 针灸、拔罐简介
附：热熨疗法歌诀
第二十二讲 耳针简介
第二十三讲 手针简介
第二十四讲 头针简介
第二十五讲 经络治疗原则及处方、配穴
第二十六讲 经络的根结与标本
第二十七讲 经络的气街、四海、原穴、络穴
第二十八讲 郄穴、俞募穴、八脉交会穴、下合穴、八会穴,
第二十九讲 五输穴的应用
第三十讲 子午流注
第三十一讲 经络应用器材
第三篇 经络治病应用篇
第三十二讲 经络与急救
第三十三讲 经络治喘咳
第三十四讲 经络治胃肠病
第三十五讲 经络治胁痛
第三十六讲 经络治痛经、闭经
第三十七讲 经络治更年期综合征
第三十八讲 经络治腰痛
第三十九讲 经络治头痛眩晕
第四十讲 经络治心悸

第一图书网, tushu007.com

第四十一讲 经络治颈椎病
第四十二讲 经络治肩周炎
第四十三讲 经络治感冒
第四十四讲 冬病夏治与夏病冬治
第四十五讲 经络治面瘫
第四十六讲 经络治中风
第四十七讲 经络治耳聋、耳鸣
第四十八讲 经络治近视、老花眼
第四十九讲 经络治坐骨神经痛
第五十讲 经络治呕吐
第五十一讲 经络治落枕、肘劳
第五十二讲 经络治风疹
第五十三讲 经络治不寐
第五十四讲 经络治咽喉肿痛
第五十五讲 经络治乳痈、乳癖
第五十六讲 经络治目赤肿痛、麦粒肿
第五十七讲 经络治癫狂病
第五十八讲 经络治血证
第五十九讲 经络治脏躁
第六十讲 经络治扭伤
第六十一讲 经络治便秘、脱肛
第六十二讲 经络治癃闭
第六十三讲 经络治老年痴呆症
第六十四讲 经络治糖尿病
第六十五讲 经络治高血压
第六十六讲 经络治冠心病
第六十七讲 经络治痛风症
第六十八讲 经络治肥胖症
第四篇 经络应用典型病例
笔者医案
耳鸣（顽固耳鸣一针愈）
晕厥（猛掐曲池救一命）
聋哑（十四年铁树开了花）
胃下垂（胃下垂一月愈）
神经性皮炎（神经性皮炎无踪影）
腰痛（驼背翁直起腰）
胆道蛔虫症（草海农场救女犯人）
痛经（不是狗咬病）
面瘫（口眼矫正圆爱情）
胆绞痛（深山狼嚎夜诊归）
中风偏瘫（瘫痪老妇走如飞）
精神分裂症（导平巧治精神病）
闭经（选夫标准提高了）
老年大学学员应用范例
不服药，血糖也正常张定钊
阿婆不吃安眠药了 盛慧华
推着轮椅去听课施应璋

第一图书网, tushu007.com

引火下行治头痛 凌丽彬
自我按摩降血压林中杰
内关郄门治心梗 张汉臣
迎世博，救友人 罗昌渠
梳头健脑止眩晕 张立年
涌泉劳宫促睡眠 张其标
间使风池治甲亢 王陆英
宁失其穴，勿失其经曹淑蓉
头昂起来了 周莉华
艾灸犊鼻疗膝痛 陆允之
放松功让我安睡赵玉勤
6个月外孙退热记邵丽英
五根艾条“灸”一命孙惠根
告别了网球肘秦和晋
口眼不歪斜了 陆秀珍
咳嗽要找肺脾肾刘伟凤
地铁车厢治痛经华龙民
儿子感冒不用愁石坚芳
给孙子降温 竺志妙
给女儿治痛经 陈悦萍
健康管理用经络马佩珍
经络巧治精神分裂症 陈国炳
颈好头不晕 张明敏
内关止呕钱慕言
鼻炎操真灵光 张白华
按摩控制血糖初探 梁润成
老伴夜尿少多了 方宗远
弟弟手臂伸直了 邓志洪
经络调整小宇宙舒伯清
附录 光盘解析
一、周氏放松功
二、经络操
（一）梳头操
（二）颜面操
（三）护眼操
（四）鼻炎操
（五）颈椎操
（六）肩周操
（七）拍手操
（八）健胃操
（九）护肝操
（十）腰椎操
（十一）护膝操

章节摘录

三、病因病机　　高血压的发病因素主要有：　　（1）遗传因素：大约半数高血压患者有家族史。
（2）环境因素：①暴饮暴食。
②精神应激。
在噪声环境工作，或过度紧张的脑力劳动均易发生高血压。
城市中的高血压发病率高于农村。
（3）其他：①肥胖者发病率高。
②服用避孕药。
③睡眠呼吸暂停低通气综合征。
④发病率有随年龄增长而增高的趋势，40岁以上者发病率高。
⑤摄人食盐多者，高血压发病率高。
⑥城市中的高压发病率高于农村。
⑦吸烟。
现代医学认为，其发病机制为：①交感神经系统活性亢进。
长期处于应激状态如从事驾驶员、飞行员、医师、会计师等职业者高血压患病率明显增高。
长期的精神紧张、焦虑、压抑等所致的反复的应激状态以及对应激的反应增强，使大脑皮质下神经中枢功能紊乱，交感神经和副交感神经之间的平衡失调，交感神经兴奋性增加，其末梢释放儿茶酚胺增多，从而引起小动脉和静脉收缩，心排血量增加，还可改变正常的肾脏的容量，使血压升高。
②肾性水钠潴留。
③肾素－血管紧张素－醛固酮系统激活。
④细胞膜离子转运异常。
⑤胰岛素抵抗。
四、治疗　　（一）经络治疗　　主取督脉、肝经、胆经、心包经、肾经、胃经、大肠经。
1．针灸疗法主取足三里、内关、大椎、三阴交、涌泉，曲池、风池、肩井、印堂、百会、四神聪、曲泉等。
2．耳针疗法主取心、肾、肝、皮质下、神门、降压沟。
3．敷贴将蒜泥用纱布包好，置于涌泉穴固定。
4．刮痧肝经，用泻法。
也可刮督脉与膀胱经，刮至潮红。
5．推拿按揉太溪、曲池，手法要轻，顶涌泉，拿肩井、风池穴，揉劳宫穴。
经常用手掌摩擦脚心，可健肾、理气、益智、交通心肾，使水火相济、心肾相交，能防治失眠、多梦等，对高血压也有很好的疗效。
（二）足浴疗法　　如果经常用热水泡脚，能刺激足部穴位，促进血脉运行，调理脏腑；从而达到强身健体、祛除病邪、降压疗疾的目的。
足浴时，水的温度一般保持在40℃左右，太高太低都不好；水量以能没过脚踝部为好，双脚放热水中浸泡5～10分钟，然后用手按摩脚心。
可有效地防止药物的毒副反应，且效果较好。
可购成品“降压散”以备泡脚使用。
药用怀牛膝、磁石、生赭石、归尾、玄参、白芍、天冬、枳壳、生决明、蔓荆子、独活、黄芪、当归、乌药、杜仲、白芥子、干姜、桑叶。
以1：10比例对入温水中，每日早晚2次泡脚，每次30分钟，连续1～2周。
可滋阴柔肝，平肝降逆。
（三）运动治疗　　运动除了可以促进血液循环，降低胆固醇的生成外，并能增强肌肉、骨骼与关节僵硬的发生。
运动能增加食欲，促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。

要养成持续运动的习惯：最好是做有氧运动，才会有帮助。
有氧运动同减肥一样可以降低血压，如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动，坚持做放松功也是运动之一。
　　五、预防　　（1）适当运动。
生病或不舒服时应停止运动。
饥饿时或饭后一小时不宜做运动。
遵守运动程序的步骤。
运动中有任何不适现象，应即停止。
　　……

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