

<<中老年经络保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年经络保健手册>>

13位ISBN编号：9787547814390

10位ISBN编号：7547814395

出版时间：2012-9

出版时间：上海科学技术出版社

作者：周德

页数：197

字数：270000

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>

## <<中老年经络保健手册>>

### 内容概要

经络学是中医基础理论的重要组成部分。

《黄帝内经》的《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。”

我国早已步入老龄化社会，健康长寿是中老年人及社会的关注重点，而经络养生是通向健康的一条行之有效的捷径。

《中老年经络保健手册》作者（周德）根据祖国传统的经络理论与四十年临床经验，以及数年来在多所老年大学经络养生班的教学经验，把经络养生养生的理论、知识、技能、技巧，通俗易懂地介绍给广大读者，使大家看得懂、学得会、用得上。

<<中老年经络保健手册>>

作者简介

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、宝钢老年大学、静安老年大学经络养生班教师。

<<中老年经络保健手册>>

书籍目录

- 第一篇 经络治病基础篇
- 第一讲 经络治疗原则及处方、配穴
- 第二讲 经络应用器材
- 第三讲 足底按摩简介
- 第四讲 推拿简介
- 附：指针疗法歌诀、捏脊歌诀
- 第五讲 刮痧简介
- 第六讲 针灸、拔罐简介
- 附：热熨疗法歌诀
- 第七讲 耳针简介
- 第八讲 手针简介
- 第二篇 经络治病应用篇
- 第九讲 经络与急救
- 第十讲 经络治喘咳
- 第十一讲 经络治胃肠病
- 第十二讲 经络治胁痛
- 第十三讲 经络治痛经、闭经
- 第十四讲 经络治更年期综合征
- 第十五讲 经络治腰痛
- 第十六讲 经络治头痛眩晕
- 第十七讲 经络治心悸
- 第十八讲 经络治颈椎病
- 第十九讲 经络治肩周炎
- 第二十讲 经络治感冒
- 第二十一讲 冬病夏治与夏病冬治
- 第二十二讲 经络治面瘫
- 第二十三讲 经络治中风
- 第二十四讲 经络治耳聋、耳鸣
- 第二十五讲 经络治近视、老花眼
- 第二十六讲 经络治坐骨神经痛
- 第二十七讲 经络治呕吐
- 第二十八讲 经络治落枕、肘劳
- 第二十九讲 经络治风疹
- 第三十讲 经络治不寐
- 第三十一讲 经络治咽喉肿痛
- 第三十二讲 经络治乳痛、乳癖
- 第三十三讲 经络治目赤肿痛、麦粒肿
- 第三十四讲 经络治癫狂病
- 第三十五讲 经络治血证
- 第三十六讲 经络治脏躁
- 第三十七讲 经络治扭伤
- 第三十八讲 经络治便秘、脱肛
- 第三十九讲 经络治癃闭
- 第四十讲 经络治老年痴呆症
- 第四十一讲 经络治糖尿病

<<中老年经络保健手册>>

第四十二讲 经络治高血压

第四十三讲 经络治冠心病

第四十四讲 经络治痛风症

第四十五讲 经络治肥胖症

第三篇 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)

肥胖症(胖少女变窈窕)

头痛(补其不足泻其有余)

胸痛(胸部啃泥地)

失眠(走罐治失眠)

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

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

<<中老年经络保健手册>>

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  
我买艾条一千支韩效溪  
孙女帮我捡回一条命孙婉贞  
妈，我气上来了王锦梅  
与心脏病作斗争林芳善  
让感冒烟消云散沈礼文  
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

## <<中老年经络保健手册>>

### 章节摘录

二、发展历史 足底按摩起源于我国，是属于我国古代传统医学的一部分。足底按摩在我国发展已有几千年历史了。

(一) 远古时代 远古时代人类都是赤脚，当人们高兴时会有节奏地舞蹈，或在寒冷时使劲跳动，他们发现舞蹈后能振奋精神，解除疲劳。此外，当人们得了某种疾病，脚部也有痛觉。疾病转好后脚部的痛感也随之好转，通过反复实践，发现规律，即形成摸脚诊病和按摩脚治病强身的基础。

(二) 秦汉时期 随着社会的不断进步，足底按摩治病强身的理念在秦汉时期十分盛行。《黄帝内经》的《足心篇》早就有对足疗的论述。

到了汉朝，名医华佗将其称为“足心道”。他研究的五禽戏主要功效在于“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。

(三) 唐宋时期 药王孙思邈的长寿秘诀之一便是每天揉按脚底，重点在涌泉穴，并坚持足浴。

足底按摩到了唐朝时候传人了日本，成为日本今日的“足心道”。到了宋朝时期的时候，因礼教的束缚，停滞不前。

(四) 元明清时期 足底按摩在元朝逐渐传人了欧洲，并在欧洲一度掀起脚部按摩的狂潮。至明朝，众多的医学家将之视为养生保健的好方法。

著名的医学家李时珍在《奇经八脉考》中指出“寒从脚下起”。清朝乾隆皇帝信奉“晨起三百步，晚间一盆汤”的养生之道。

(五) 近代以后 美籍医师利用现代医学方法研究、整理有关此种“区域治疗”的理论，在医学界公开发表后，才渐渐引起了西方人士的重视。

同时期的瑞士籍修士，也开始研究阅读足底按摩的各种书籍，慢慢地也开始替人进行足底按摩，效果非常显著，并逐步形成了一套“足部反射区健康法”。

……

<<中老年经络保健手册>>

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>