

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二经脉养生法>>

13位ISBN编号：9787802038448

10位ISBN编号：7802038448

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女

作者：牟明威

页数：223

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>

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

前言

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，它由《素问》与《灵枢》二卷组成。其中，《素问》主要论述了人体生理、病理、疾病治疗的原则，而《灵枢》则以经络学说为核心，偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸等。

在黄帝内经《灵枢》卷中，不仅收有关于经络学术的多家学说，而且第一次将人体经络由“十一脉”发展为十二脉。

其以手足、阴阳为名，把六脏、六腑与经脉合为一体，构成了脏腑、经脉、血气的循环系统。从此，使人体十二经脉的体系臻于成熟。

《黄帝内经》认为，经脉是气血运行的主要通道，它可以保健康、定生死。所以，黄帝内经在《灵枢·经别篇》中就开宗明义地指出：“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。

”可见，十二经脉与人体“生老病死”密切相关。它既是“人之所以生”的根本，也是“病之所以起”的源头。

从人体经穴图中，我们可以看出，十二经脉遍布全身，它内属脏腑，外络肢节，将人体各个器官与组织联系成为一个有机的整体。

并借以运行气血，营养机体，使人体各部分的功能活动保持协调和平衡。

如果这些经脉出现失调，就会影响各个器官的正常运行。

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

内容概要

本书名为《黄帝内经十二经脉养生法》，实际上是对《黄帝内经》的经络学说进行了一次深入浅出的解读。

本书以十二正经为脉络，重点介绍了手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经所统领的十二条主要经脉。

在介绍每一条经脉的时候，都有机地将它们所对应的脏腑、时辰结合在一起，使之更加科学，更加贴切。

为了消除读者的枯燥感，本书在介绍这些经络养生的知识时，还与现实生活进行了有机结合，使经络养生的良方具有较强的参考性和可操作性。

从而拉近了与读者的距离，使读者感到书中的内容与他们的生活非常贴近，非常实用！

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

作者简介

牟明威，男，医学博士，祖籍山东。
1998年考取白求恩医科大学硕士，师从国内著名医学专家徐莘香教授和刘建国教授。
2001年继续攻读博士学位，在解放军总医院（301医院）骨研所驻站研究。
现在北京中医药大学东直门医院工作，在临床治疗上学习百家之长，以达到最佳治疗效果。
对《黄帝内经》等传统医学深有研究。

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

书籍目录

第一章 导读第一节 《黄帝内经》是如何解读人体经络的第二节 十二经脉在全身分布的规律第三节 人体经络与五脏六腑的对应关系第四节 十二经脉与十二时辰的对应关系第五节 十二经脉与络脉、经筋、皮部之间的关系第二章 手太阴肺经第一节 脏器解读：掌控人体的呼吸系统一、肺是人体的“宰相”二、寅时养肺最适宜第二节 手太阴肺经穴位的对应病症治疗一、中府穴：咳嗽就按中府穴，短时间内显奇效二、孔最穴：咯血出血不用慌，一按孔最把血收三、鱼际穴：止咳平喘，支气管与哮喘病人的救急穴四、列缺穴：头颈不适就找它第三节 手太阴肺经穴位表第三章 手厥阴心包经第一节 脏器解读：心包是健康的根一、心包是心的“臣使之官”二、保养心包在戌时第二节 手厥阴心包经穴位的对应病症治疗一、内关穴：快速止呕又止嘔，晕车晕船不用药二、劳宫穴：镇静安神，快速缓解疲劳三、郄门穴：心绞痛的救急穴第三节 手厥阴心包经穴位表第四章 手少阴心经第一节 脏器解读：安心养神靠心经一、心是身体的君主二、养心最宜选午时第二节 手少阴心经穴位的对应病症治疗一、极泉穴：冠心病人的福星，危急关头显身手二、少海穴：治疗耳鸣有特效，从此告别蝉鸣声三、神门穴：安神健脑治失眠，经期不再是梦魇第三节 手少阴心经穴位表第五章 手阳明大肠经第一节 脏器解读：疏风消肿止疼痛一、大肠是人体的“传导之官”二、卯时排便养大肠第二节 手阳明大肠经穴位的对应病症治疗一、合谷穴：疏风散热治感冒，不打针来不吃药二、曲池穴：泻热降压效果好，还能兼治臂肘痛三、迎香穴：鼻部疾患不用愁，一按迎香诸病消四、手三里穴：治疗肘臂酸痛最有效第三节 手阳明大肠经穴位表第六章 手少阳三焦经第一节 脏器解读：耳部不适就找它一、三焦是人体健康的总指挥二、三焦保养在亥时第二节 手少阳三焦经穴位的对应病症治疗一、阳池穴：手脚发冷不用怕，一按阳池热传全身二、支沟穴：治疗便秘有神效三、肩髃穴：肩膀疼痛，一揉就灵四、翳风穴：祛风通络治面瘫第三节 手少阳三焦经穴位表第七章 手太阳小肠经第一节 脏器解读：耳聪目明疾患无一、小肠是人体的“受盛之官”二、养护小肠在未时第二节 手太阳小肠经的对应病症治疗一、少泽穴：治疗产后乳汁分泌不足最有效二、天宗穴：肩胛疼痛效果好，丰胸回乳见效快三、后溪穴：统治一切颈、肩、腰椎病四、养老穴：治疗急性腰扭伤的要穴五、听宫穴：解决下巴“老掉”的痛苦第三节 手太阳小肠经穴位表第八章 足阳明胃经第一节 脏器解读：健胃消食气益增一、胃是人体的营养之源二、养好胃脏在辰时第二节 足阳明胃经穴位的对应病症治疗一、四白穴：养睛明目防近视，美白养颜效果好二、足三里穴：人体养生保健第一大穴三、天枢穴：止泻通便双显效第三节 足阳明胃经穴位表第九章 足少阳胆经第一节 脏器解读：肝胆之症无处藏一、胆是人体的“中正之官”二、子时正是养胆时第二节 足少阳胆经穴位的对应病症治疗一、风池穴：防治感冒最有效二、肩井穴：放松身心消疼痛三、阳陵泉穴：疏肝理气治胆囊炎第三节 足少阳胆经穴位表.....第十章 足太阳膀胱经第十一章 足太阴脾经第十二章 足厥阴肝经第十三章 足少阴肾经附录

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

章节摘录

第三节人体经络与五脏六腑的对应关系 说到人体经络与五脏六腑的对应关系，我们即要了解经络运行的规律，也要掌握脏腑的功能与特点。

关于人体经络，我们在前面的论述中已经作了详细的解读。

那么何为脏腑呢？

脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能，分为五脏、六腑和奇恒一腑。

所谓五脏是指心、肝、脾、肺、

肾五个器官。

腑大多是指胸腹腔内一些形体中空、形如管道的器官，它们具有消化食物、吸收营养、排泄糟粕的功能。

六腑是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六个器官。

最后一腑是奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、女子胞（子宫），它们是相对比较独特的器官，并且是密封的组织器官，不与水谷直接接触，但它同时还具有贮藏精气的作用，故又有“似腑非腑、似脏非脏”之说。

脏腑学说中的心、肝、脾、肺、肾等脏器，虽与西医学中脏器的名称相同，但在生理、病理的含义上，却不完全相同。

经络源于脏腑，故十二经脉和脏腑都有直接的联系，经络在五脏六腑之间都建立了密切的联系。

脏脉络腑，腑脉络脏，一阴一阳，形成了脏腑相合。

人体的眼、耳、口、鼻、舌、前后二阴九窍和五脏之间，以及筋、骨、血脉等和内脏也存在着密切的关系，而这些关系都离不开经络。

《黄帝内经》认为，人体的五脏六腑之所以能保持相对协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

人体经络纵横交织，出表入里，通脏达腑，紧密联系着人体的阴阳表里，将人体联系成了一个有机的整体。

那么，人体的经络是怎样与五脏六腑相连接的呢？

《黄帝内经》指出，十二经脉中的每条深入体内循行的经脉，都隶属于一个内脏，络属于一个内腑。

所谓“隶属”、“络属”也就是联系关系。

例如手太阴经脉，隶属于肺脏，而络于手阳明经大肠之腑，即手太阴经脉在体内与肺、大肠相联系，把肺与大肠二者之间的功能联系起来，二者之间相互为用、相互辅助和相互制约。

手阳明经与手太阴经脉则相反，它隶属于大肠经之腑，联络于肺脏，即手阳明经脉行使大肠功能是主导方面，肺脏功能则是次要的。

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

编辑推荐

全面解读经脉运行的奥妙，深入挖掘经脉养生的精华 一本易懂、易学、易用的经脉调养圣经
中央保健委员会中医会诊专家 北京中医药大学教授、博士生导师姜良铎 中医畅销书《人体
经络使用手册》作者萧言生，《不上火的生活》作者佟彤联袂郑重推荐。

北京中医药大学东直门医院医学博士牟明威潜心打造之作 内附标准经穴部位图 藏在经络
里的养生智慧 黄帝内经十二经脉养生法与“十二时辰”相结合的养生精华

<<黄帝内经十二经脉养生法>>

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>