

<<一口气读懂养生八条脉>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂养生八条脉>>

13位ISBN编号：9787806629208

10位ISBN编号：7806629203

出版时间：2012-2

出版时间：贵州科技出版社

作者：禹田，赵彤

页数：287

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>

<<一口气读懂养生八条脉>>

内容概要

经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。
盖脉络之会，汤液所不及者，中其俞穴，其效如神。

在中医临床实践中，各科的诊断和治疗都要运用奇经八脉的理论，尤其是针灸、推拿与气功都直接作用于奇经八脉。

奇经开通，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。

开通奇经八脉法也成了传统性命双修养生功法之要程，历代祖师奉为绝秘。

《一口气读懂养生八条脉》以多部经典著作作为依据，对奇经八脉的循行路线、腧穴主治、病候分布以及奇经与经脉、奇经与脏腑的关系等作了深入研究，提炼出健康长寿的箴言，并用简洁朴实的语言进行概述，通俗易懂。

<<一口气读懂养生八条脉>>

作者简介

禹田，男，毕业于北京中医药大学第一临床医学院。曾多次参与东直门医院、西苑医院、同仁堂医院中医类课题的研究和实践，对《关于日本汉方医学》、《中医在社区医院的发展》做过深入调查，并发表过多篇中医养生文章。

赵彤，女，毕业于北京中医药大学中药学院，在中药制药方面有深入思考和调研，精通药物合成方法、药物分析、含量测定方面的知识，掌握常用药物质量检测方法、波谱解析方式，并多次参与校级实验课题。

<<一口气读懂养生八条脉>>

书籍目录

总论

第一节 奇经八脉

第二节 八脉交会穴

第三节 子午流注

第四节 灵龟八法

第五节 骨度分寸

第六节 经气深聚之处——郄穴

第一章 阳脉之海——督脉

第一节 督脉循行路线

第二节 督脉各穴论治

第三节 督脉为病及辨证论治

第四节 督脉养生

第二章 阴脉之海——任脉

第一节 任脉循行路线

第二节 任脉各穴论治

第三节 任脉为病及辨证论治

第四节 任脉养生

第三章 十二经之海——冲脉

第一节 冲脉循行路线

第二节 冲脉各穴论治

第三节 冲脉为病及辨证论治

第四节 冲脉养生

第四章 约束诸经之脉——带脉

第一节 带脉循行路线

第二节 带脉各穴论治

第三节 带脉为病及辨证论治

第四节 带脉养生

第五章 掌管肢体内活动帕经络——阴、阳跷脉

第一节 阴跷脉循行路线

第二节 阴跷脉各穴论治

第三节 阳跷脉循行路线

第四节 阳跷脉各穴论治

第五节 阴、阳跷脉为病及辨证论治

第六节 阴、阳跷脉养生

第六章 维系全身阴阳二脉的经络——阴、阳维脉

第一节 阴维脉循行路线

第二节 阴维脉各穴论治

第三节 阳维脉循行路线

第四节 阳维脉各穴论治

第五节 阴、阳维脉为病及辨证论治

第六节 阴、阳维脉养生

附录

第一节 五腧穴

第二节 气口九道脉

第三节 三脉七轮——印度的气脉学说

<<一口气读懂养生八条脉>>

第四节 胎息修炼法
参考文献

<<一口气读懂养生八条脉>>

章节摘录

最突出的是针灸临床，既可以在八脉上进行切诊，又是选取治疗穴位的方法。尤其任督二脉有所辖独立腧穴，各穴治疗范围皆不同，多为临床常用重点穴位。除此之外，奇经八脉交会于十二经脉在四肢末端有八穴，命名为“交经八穴”，今通称为“八脉交会穴”。

初时依分经辨证选配此八穴，称为“阴四针、阳四针”，其疗效显著，后在按时取穴中用此八穴，依奇经八脉纳入于八卦而按时序方位取穴，称作“奇经纳卦法”，今通称“灵龟八法”和“飞腾八法”，独树一帜。

4.奇经八脉与养生开通奇经，人就会感到周身经络气血通畅，精力充沛。

开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。

历代祖师奉为绝密，在各丹经、道书中均无泄露。

李时珍《奇经八脉考》中曰：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者，先天之根，一气之祖。

”虽然如此，但要真正全部了解并掌握运用此功法并非易事。

八脉之中尤任、督二脉最为重要，在整个性命双修修炼过程中作用极大，古曰：“任督两脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。

”意通八脉用法为：取坐姿，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸气调匀后，用鼻根呼吸。

一吸由会阴穴沿督脉徐徐以意领气走尾闾，夹脊，玉枕至百会稍停，二呼沿任脉走祖窍，绛宫，气穴至生死窍微停。

三吸由生死窍提起至气穴处分开至背后两侧上升至两肩窝。

四呼由两肩窝分开双行走两臂外侧阳维脉过两手中指至两手劳宫穴。

五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉到胸前双乳稍上处稍停。

六呼双下至带脉沿气穴归并一处回到会阴穴。

七吸由会阴穴直上走冲脉上升于心下一寸二分的绛宫穴稍停。

八呼由绛宫下降至生死窍分开双走两腿外侧阳跷脉至涌泉穴稍停。

九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跷脉至会阴穴合并升至气穴稍停。

十呼由气穴下降至生死窍定住。

会阴穴又为生死窍，古曰“生我之门死我户，几个醒来几个悟”，八脉起于会阴穴，又归于生死窍，故丹家将生死窍视为八脉之总根。

……

<<一口气读懂养生八条脉>>

编辑推荐

购买： 一口气读懂中医经脉 一口气读懂中医养生 一口气读懂 一口气读懂 经
脉是人体的根本，支撑着生命中所有的运动。

经络通气色顺则怯病强身；八脉通精力足则延年益寿。

《一口气读懂养生八条脉》以医家经典《奇经八脉考》为根本，详细解读人体中八脉的要义，各穴位描述中的养生小记更是独具特色，提供简单易行的八脉治病养生方法。

《一口气读懂养生八条脉》非常适合广大中医爱好者及修身养生者参考阅读，也很适合医学工作者学习使用。

海报：

<<一口气读懂养生八条脉>>

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>