

## <<拉筋拍穴健康法>>

### 图书基本信息

书名：<<拉筋拍穴健康法>>

13位ISBN编号：9789576856358

10位ISBN编号：9576856353

出版时间：豐閣文化出版社

作者：王耀堂，魏清素 著

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>

## <<拉筋拍穴健康法>>

### 前言

前言 近幾年，全國各地掀起一場中醫普及浪潮。中醫是中國傳統文化的精粹，在過去的幾千年裡，在條件極為艱苦的時候，人們就是靠著中醫來維持健康、治療疾病、繁衍生息。

到了近代，卻有個別人提出要取締中醫，這實在是數典忘祖的行為。

直到如今，還有很多人對中醫有一些誤解，覺得中醫很難懂、很複雜，認為中醫療程漫長，療效不夠明顯，不如西醫立竿見影。

比如感冒發燒，吃幾片西藥立刻就能退燒，而用中醫治療可能要兩三天才能完全退燒。

導致這些誤解產生的原因，是人們對中醫還不夠瞭解。

首先，中醫與西醫的治療原則是不同的。

如果你患上了某種病，中醫的治療原則是找到你患病的根本原因，然後進行調理，增強身體的抵抗力，從而治癒疾病，並使你以後少犯病。

西醫的治療則旨在消除症狀，比如發燒了就退燒，但是所用的抗生素等藥物已經破壞了你身體的免疫力，所以，很快你可能又會發燒，而且症狀更嚴重。

而說中醫療效不夠確切的，那就更是外行了。

其實，經過了幾千年的發展與積累，中醫不斷完善，治療方法多種多樣，其中就有很多非常精妙的小絕招，如刮痧、拔罐等，都是老百姓已經非常熟悉並且經常運用的療法；有時覺得哪兒不舒服，按一下、揉一揉，就能在很短的時間裡將病痛消滅於無形，而且沒有毒副作用，如各種經穴療法，一個小小的穴位就能起到多種保健作用。

中醫這種簡單、方便、快捷的優勢是西醫望塵莫及的。

還有人說，中醫針對的都是慢性病，遇到突發情況還要靠西醫，這種說法同樣有失偏頗。

比如在影視作品中，一旦有人突然暈厥，旁邊人首先想到的就是去掐他的人中，這樣暈厥的人多半能夠甦醒過來，這就是中醫最常見的急救手段，極易掌握，而且非常有效。

這個簡單的動作，就是中醫一項小小的絕活。

類似的還有很多，比如十宣放血、金雞獨立、調試呼吸等方法，只要長期堅持，就能強身健體，讓你遠離疾病。

本書介紹了100種非常實用的中醫小絕活，沒有空泛的理論，而是注重實用的方法，每個方法你都能拿來即用，身體上諸多的常見問題都能用書中的方法來解決，希望你能從中獲得自己想要的東西。

## <<拉筋拍穴健康法>>

### 内容概要

有些絕招可能是您已經熟悉並且使用過的，有些絕招可能是您還不夠了解的，沒關係，只要翻開本書，一個精彩紛呈的中醫世界就呈現在您面前。

本書將為您奉上：  
傳承千年，最能代表中醫智慧的6個絕招：毛刷療法、拉筋治病法、溫和艾灸法、人人可用的推腹法.....  
調養五臟的17個絕招：讓你的五臟聽音樂、簡單補腎兩絕招、腰背委中求、多轉腳踝保養心臟.....  
簡單舒適的11個穴位治病絕招：降壓健腦的百會穴、治療頸腰椎病的後溪穴、通便秘止腹瀉雙向調節的天樞穴.....  
行走坐臥中的9個養生絕招：主動取嚏助健康、常踮腳跟能養生、金雞獨立治百病.....  
防治常見病的16個絕招：治癒背痛有三招、通經絡解頭痛、簡單的失眠調養絕招.....  
此外，還有護佑全家健康的保養絕招、從古至今一直流傳下來的養生絕招、歷代名醫的健康絕學等章節，定能讓您深切感受到中醫的獨特魅力。

## &lt;&lt;拉筋拍穴健康法&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序1推薦序2前言第一章 傳承千年，最能代表中醫智慧的絕招毛刷療法 - - 針灸療法演變而來的祛病奇法筋長一寸，壽延十年 - - 人人可學的簡易拉筋治病法刮痧，給身體做個健康的減法拔罐 - - 老百姓首選的傳統綠色保健療法適用於家庭保健的溫和艾灸法簡單一推，健康自來 - - 人人可用的推腹第二章 養好五臟壽命長，中醫調養有絕招中醫養護絕招 - - 讓你的五臟聽音樂動動手動動腳，調養臟腑就這麼簡單保腎就是保命 - - 中醫簡單補腎兩絕招腰背委中求，護腰就是在養腎強腰補腎壯命門，開啟健康長壽之門揉一揉拉一拉，耳朵運動補全身常按腎經第一穴，生命活力如「湧泉」補足心血，給心膈拔罐就可以暴飲暴食「傷了心」，就找極泉來解決保護心臟的重要關口 - - 內關穴關愛心臟，從多轉踝關節開始時刻守護肝臟的大英雄 - - 太沖穴消除黃疸強化肝功能，就找章門穴治療肺陰虛的「手神」 - - 合谷穴補脾虛，求助脾膈、足三里就好調理脾胃，豆腐開路第三章 小穴位大健康 - - 簡單又舒適的經穴療法百會穴 - - 降血壓不健忘，提升陽氣防下陷後溪穴 - - 統治一切頸肩腰椎病的奇效大穴天樞穴 - - 通便秘、止腹瀉都找它足三里 - - 人體第一長壽穴氣海（丹田） - - 人體性命之祖神闕穴（肚臍） - - 生命從這裡開始關元穴 - - 性保健的必知大穴人中 - - 我們身體上自帶的「一一」列缺穴 - - 對付所有頭頸疾病風池穴 - - 治頭疼助降壓肩井穴 - - 肩上一口井，護佑你一生第四章 行走坐臥皆養生，生活處處有中醫打噴嚏別緊張，主動取嚏助健康谷道宜常撮，提肛術能治很多病顛顛腳跟就能養生金雞獨立 - - 老年人疾病的剋星飯後踮腳百步走，從小到老腎都好人的十個手指就是祛病強身的大藥梳頭也要「拿五經」，養腦提神防脫髮工作疲憊，動動手指就能提神電腦族小問題，敲敲打打就解決第五章 手到病自除 - - 常見疾病不求人三招功法讓背不再痛不通則痛，經絡通則頭痛解中醫絕招讓你告別頸椎病中醫妙招一出手，放鬆情緒不抑鬱小便秘有大危害，中醫支招來調養一覺睡到自然醒---非常簡單的失眠調養絕招中醫絕招教你止呃逆十人九痔，中醫可治高血壓不用怕，人體內就有「降壓藥」防治糖尿病要從按摩、泡腳、飲食上下工夫坐骨神經痛，疏通膽經才是根本安撫脾臟，痛風病不再是疑難雜症運動之後肌肉酸痛，太白穴解憂愁許多疾病都可以上下左右相互治療第六章 學點保養小絕招，全家健康不用愁讓皮膚細膩光滑有彈性 - - 再談列缺穴四白穴 - - 美白養顏好簡單女人常揉三陰交，終生美麗不顯老產後缺乳，針刺乳根穴即可經絡保養大法 - - 讓乳腺無憂無慮徹底告別「臭男人」，祛脾濕就可以頭頸部向後，人就永遠不會佝僂敲小腸經治癒頸肩綜合征老人耳鳴、聽力下降，只需補腎虛、鳴天鼓治老寒腿很簡單 - - 多練下蹲遭遇「五十肩」，按摩印堂穴就能治捏脊，有效治療孩子的厭食症摩腹和捏脊可以大大改善孩子的體質祛寒、搓腳心就可以讓孩子告別鼻涕蟲米湯是治療孩子腹瀉的不錯選擇第七章 古為今用 - - 沿襲至今的養生小絕招空氣療法：清氣進濁氣出，五臟得以調和沐浴療法：祛除疾病，浴出健康放血療法：危難時刻顯身手拍打療法：拍拍打打保健康甩手療法：甩甩兩手，保健養生揉膝療法：解除痙攣，理順筋肌熱敷療法：適合老年人的溫和自然療法長嘯療法：鬱就大聲喊，悲就放聲哭第八章 傳世絕招 - - 來自名老中醫的健康絕學華佗「五禽戲」 - - 讓氣血暢行無阻的好方法跟李時珍學打坐 - - 讓自己精力充沛的簡易妙招李時珍「清水灌靈根」 - - 唾液就是我們的天然養生聖品幹祖望八字養生法 - - 童心?蟻食?龜欲?猴行陶弘景行氣延年的真諦 - - 常練「六字訣」元朝太醫忽思慧 - - 雙手摩面讓你延緩衰老藥王孫思邈 - - 養生十三法與養生「十二少」養生家蘇東坡 - - 靜坐調息養生法國醫李濟仁教授 - - 不打針不吃藥，調好時差病就跑「國醫大師」方和謙 - - 椿根皮就是「瀉立停」附錄 學一點常見的中醫概念

## <<拉筋拍穴健康法>>

### 章节摘录

前言 近幾年，全國各地掀起一場中醫普及浪潮。

中醫是中國傳統文化的精粹，在過去的幾千年裡，在條件極為艱苦的時候，人們就是靠著中醫來維持健康、治療疾病、繁衍生息。

到了近代，卻有個別人提出要取締中醫，這實在是數典忘祖的行為。

直到如今，還有很多人對中醫有一些誤解，覺得中醫很難懂、很複雜，認為中醫療程漫長，療效不夠明顯，不如西醫立竿見影。

比如感冒發燒，吃幾片西藥立刻就能退燒，而用中醫治療可能要兩三天才能完全退燒。

導致這些誤解產生的原因，是人們對中醫還不夠瞭解。

首先，中醫與西醫的治療原則是不同的。

如果你患上了某種病，中醫的治療原則是找到你患病的根本原因，然後進行調理，增強身體的抵抗力，從而治癒疾病，並使你以後少犯病。

西醫的治療則旨在消除症狀，比如發燒了就退燒，但是所用的抗生素等藥物已經破壞了你身體的免疫力，所以，很快你可能又會發燒，而且症狀更嚴重。

而說中醫療效不夠確切的，那就更是外行了。

其實，經過了幾千年的發展與積累，中醫不斷完善，治療方法多種多樣，其中就有很多非常精妙的小絕招，如刮痧、拔罐等，都是老百姓已經非常熟悉並且經常運用的療法；有時覺得哪兒不舒服，按一下、揉一揉，就能在很短的時間裡將病痛消滅於無形，而且沒有毒副作用，如各種經穴療法，一個小小的穴位就能起到多種保健作用。

中醫這種簡單、方便、快捷的優勢是西醫望塵莫及的。

還有人說，中醫針對的都是慢性病，遇到突發情況還要靠西醫，這種說法同樣有失偏頗。

比如在影視作品中，一旦有人突然暈厥，旁邊人首先想到的就是去掐他的人中，這樣暈厥的人多半能夠甦醒過來，這就是中醫最常見的急救手段，極易掌握，而且非常有效。

這個簡單的動作，就是中醫一項小小的絕活。

類似的還有很多，比如十宣放血、金雞獨立、調試呼吸等方法，只要長期堅持，就能強身健體，讓你遠離疾病。

本書介紹了100種非常實用的中醫小絕活，沒有空泛的理論，而是注重實用的方法，每個方法你都能拿來即用，身體上諸多的常見問題都能用書中的方法來解決，希望你能從中獲得自己想要的東西。

<<拉筋拍穴健康法>>

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>