

<<人體寫真經穴辭典>>

图书基本信息

书名：<<人體寫真經穴辭典>>

13位ISBN编号：9789861775661

10位ISBN编号：9861775668

出版时间：晨星出版有限公司

作者：戚文芬 著

页数：224

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>

## &lt;&lt;人體寫真經穴辭典&gt;&gt;

## 前言

身體異常的反應器 經絡系統兩千多年前，中醫的經典之作《黃帝內經》，其中詳細記載了分布在人身體內的十二經、奇經八脈和全身脈絡、腧穴等運行狀況，開啟了經絡可以控制人體的功能，與具有「決生死、處百病、調虛實」的重要作用。

根據《黃帝內經·靈樞九針十二原》中的記載：「五臟有六腑，六腑有十二原，十二原出於四關??。」所謂的經絡是指經脈和絡脈及其連屬組織的統稱。

「經」，為路徑，是系統的縱行幹線，循行深部是經絡系統的主幹。

「絡」則為網路之意，是將經脈的大小分支，縱橫交錯於全身，循行較淺的部位。

透過經絡系統其規律的循環及網路交會，將人體的五臟（心、肝、脾、肺、腎）六腑（膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦）、關節百骸，直接和大腦皮層相通的脈絡，將人體奇妙而複雜的生命現象，聯結成一個整體，透過臟與臟、臟與腑、臟腑與肢體及各組織生理活動的各個層面表現出來，以保持其機能活動的協調和平衡。

一旦身體任何一個環節出問題，都能通過經絡顯現出來，表現於體外，讓人察覺。

因此，想要讓體內各個器官正常運作，並增強各組織細胞的再生和代謝，進而提高免疫系統、強健體魄，就必須維持經絡系統的運作和順暢。

在中醫另一部重要著作《難經》中，全書共有81難，分別就脈法、經絡流注、營衛三焦、氣血盛衰、臟腑諸病、經穴及用針的補瀉手法等，有較為深入的探討和發揮，讓後人能進一步瞭解「經脈者，行氣血，通陰陽，以榮于身者也」；正說明經絡在生理、病理、診斷和防治疾病方面，都有十分重要的意義。

人體的所有臟腑、器官、五官七竅、皮毛筋骨肉等組織，雖各有各的生理功能，但仍必須依靠經絡間的相互溝通和連結，而構成了一個有機體。

由於經絡能輸布營養到全身，因而確保身體的各個機能都能正常活動。

至於經穴，也就是一般俗稱的「穴道」，是經絡流動時特殊氣聚之所。

相傳是古人治病時，是用砭石敲打於身體疼痛的部位，發現有氣流動而且能治病所發現的。

在《黃帝內經》中記載約有160個穴位，爾後，到了集針灸之大成的宋朝王惟一所鑄的銅人像中，可發現統計整理出來的穴位多達354個。

後來，在明朝楊繼洲所著的《針灸大成》中，又增加風市、眉冲、督俞、氣海俞、海元俞等五個穴位。

再加上《張氏類經圖翼》中所加的肝經急脈、督脈中樞兩個穴位，則全身上下的穴道數在十四經脈上就有361個，總共遍及670個地方，其大多數位在肌肉和肌肉之間的溝隙；骨骼相接之處；骨骼中的凹陷處；及容易觸到神經的地方。

因為經穴就分布在全身的經絡系統上，所以當身體發生病變，或是有異常的狀況產生時，只要稍微觸碰或是按壓相關的經穴，都會有痠、痛、麻等反應顯現出來。

相對地，藉由穴道的刺激也會改善或是促進對應臟器的循環，進而達到消除疼痛、遠離疾病的養生功效。

## <<人體寫真經穴辭典>>

### 內容概要

**【真人實體寫真圖解版】** 指壓、按摩、針灸必備工具書 真人經穴圖典 一目瞭然 以真人全裸拍攝，實體寫真點穴，搭配等比人體骨架定位圖，突破往常僅以繪畫的方式表現，更真實貼切地標示出人體經穴所在，讓你精準學習正確的穴位。

《人體寫真經穴辭典：指壓、按摩、針灸必備工具書》包含全身十二經脈、奇經八脈、經外奇穴與頭部、耳部、手足等，近千個穴位，皆有明確的取穴與主治的內容介紹，是一本最完整好用的經穴書籍。

經穴：中醫術精湛之處 針對人體各種不同的經絡有不同的功效&hellip;&hellip; 用於針灸，可以引氣、治病。

用於指壓按摩，可以舒緩筋骨、達到養生保健之功效。

欲了解人體經絡穴位 必讀之書 《人體寫真經穴辭典：指壓、按摩、針灸必備工具書》告訴你經絡與人體的之間的關係，教你如何正確取穴，並以真人全裸拍攝，等比骨架穴位實繪寫真，用淺顯易懂的文字，加以說明每條經絡的功效，與穴位點的名稱、位置。

從十二條正經：手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經、手少陰心經、手厥陰心包經、手太陽小腸經、手少陽三焦經、足太陽膀胱經、足少陽膽經、足少陰腎經、足厥陰肝經，以及任脈及督脈與奇經八脈共有309個穴位，外加262個頭穴、耳穴等微針系統與經外奇穴，是一本最詳實的人體經穴寫真辭典。

<<人體寫真經穴辭典>>

作者簡介

戚文芬 曾擔任過記者、雜誌社採訪編輯、主任，跑新聞五年多的時間裡，曾悠遊在社會的各個階層中爾後，和出版社簽約出書，陸續出了十幾本小說，也曾在資訊公司中擔任出版品的企畫、廣告文案、簡訊小說、短文、商業稿等，創作領域無所不包，近年來專心研究經絡養生等範疇。未來，期許在人體健康養生的各方面研究能有更深的體悟和創作。

<<人體寫真經穴辭典>>

書籍目錄

審訂者的話.前言..如何使用本書全身經脈總圖 . 正面全身圖 . 背面全身圖 . 側面全身圖取穴法 (體表標誌定位法、骨度分寸折量法、手指同身寸法) Chapter1人體的組成結構和功能 肌肉系統 骨骼系統 循環系統 呼吸系統 泌尿生殖系統 神經系統 內分泌 / 免疫系統 經絡 Chapter2經絡系統 十二經絡 手太陰肺經 手陽明大腸經 足陽明胃經 足太陰脾經 手少陰心經 手太陽小腸經 足太陽膀胱經 足少陰腎經 手厥陰心包經 手少陽三焦經 足少陽膽經 足厥陰肝經 奇經八脈 督脈 . 任脈 衝脈 陽蹻脈 陰蹻脈 陽維脈 陰維脈 帶脈Chapter3附錄 微針系統 (反射系統) 頭部穴位 耳穴部位 手部 足部 經外奇穴 頭頸47穴 胸腹60穴 背腰53穴 上肢51穴 下肢45穴 經穴索引表 頭頸部 (督脈、膀胱經、膽經、三焦經、胃經、任脈、大腸經、小腸經) 顏面部 (膀胱經、膽經、三焦經、胃經、督脈、大腸經、任脈、小腸經) 上肢部 (肺經、心包經、心經、大腸經、三焦經、小腸經) 胸腹部 (任脈、腎經、胃經、肺經、脾經、心包經、膽經、肝經) 肩背部 (大腸經、膽經、三焦經、小腸經、督脈、膀胱經) 腰部 (督脈、膀胱經、膽經) 下肢部 (胃經、膽經、膀胱經、腎經、脾經、肝經)

## <<人體寫真經穴辭典>>

### 编辑推荐

《人體寫真經穴辭典：指壓、按摩、針灸必備工具書》特色1. 以真人全裸拍攝，實體寫真點穴，搭配等比人體骨架定位圖。  
2. 全身十二經脈、奇經八脈、經外奇穴與頭部、耳部、手足等，近千個穴位，皆有明確的取穴與主治的內容介紹，是一本最完整好用的經穴書籍。

<<人體寫真經穴辭典>>

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>