

<<人體經絡實用手冊>>

图书基本信息

书名：<<人體經絡實用手冊>>

13位ISBN编号：9789866377853

10位ISBN编号：9866377857

出版时间：印刻文學生活雜誌出版有限公司

作者：蕭言生 著

页数：335

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>

<<人體經絡實用手冊>>

前言

經絡是人體的金礦 中國傳統文化的精髓根基是道，是陰陽，是周易八卦；枝和葉則是中醫、軍事、政治、外交、人倫、內外氣功的修煉等。

而中醫無疑就是這其中最具有特色的了。

如果說中醫是傳統文化中的國粹，那經絡和穴位堪稱人體內的金礦脈，渴望健康長生的人們一直在挖掘不止。

從古至今，經絡穴位對人體健康的偉大作用一直讓人感覺既神秘又神往。

從中國古代大醫學家對經絡的論述中，我們知道了「一切疾病產生的根本原因，就是身體裡有關經絡的失控」，所以，人的一切疾病都可以叫做「經絡病」，而通過激發經絡的潛能，使其恢復調控、修復人體的治療作用就叫「經絡治」，它產生的預防作用就叫「經絡防」。

經絡的作用，不僅僅是治療已經發生的疾病，更重要的是治「未病」！

「未病」就是尚未成形，正在發展中的疾病，如果在疾病未成形的時候拿掉它，不是輕而易舉的事嗎？

如果等其成形了，甚至等它牢不可破了，再想拿掉它，那就不容易了，那就會吃力不討好（《思考中醫》作者劉力紅語）。

總之，人們可以通過針灸、推拿等很多簡單、方便、省時的方式來刺激經絡和穴位，從而保持人體各個臟腑功能的平衡、和諧，使氣血暢通，身心團結，從而提高我們對外來疾病的戰鬥力。

現在，很多人都想瞭解中醫文化和人身體內的「國粹」到底是什麼。

為了讓這些「國粹」更好地發揮護命、養生作用，我把自己數十年來對經絡的所學所悟奉獻給大家。

有一點請大家牢記，其實，疾病並不是我們的敵人，我們應該在生命的美好之旅中學會與它攜手共處，而健康隨時都應該是這種和諧下的快樂。

達到這一切並不難，只要你擁有了正確使用人體經絡的方法，然後身體力行，微笑著堅持下去，你就會欣喜地發現自己的身體堅不可摧。

<<人體經絡實用手冊>>

內容概要

慢性疲勞綜合症．糖尿病．高血壓．骨質增生症．胃腸功能紊亂．頸肩綜合症．視疲勞．中風後遺症的家庭護理．感冒．痛經．減肥．血管硬化．癌症．心臟病．睡眠品質不好．抑鬱症．受風寒．月經提前．生殖器起水泡、糜爛．渾濁尿．消瘦．膝關節疼痛．哮喘．頭痛．口臭．口腔潰瘍．乳腺增生．心跳快．發熱不退．近視．腎區隱隱作痛．足癬．腰椎間盤突出．膽結石．偏頭痛．牙痛．乾咳無痰．肥厚性鼻炎．焦慮．食欲不振．陽痿．白髮……以及．各種小兒成長過程症狀。

從古至今，經絡穴位對人體健康的作用一直讓人感覺既神秘又神往。事實上，經絡穴位自我們出生時即已是身體的一部分，也跟著一起成長，和我們日常生活作息習慣，以及使用身體的方式更是息息相關。

在中醫理論中，人體是一套具有強大自我調節能力的系統！

五臟六腑通過經絡緊密相連，相互影響；本書以易解的語言描述人體經絡的各種保健知識，倡導通過刺激經絡穴位，保持體內各臟腑功能的平衡、和諧，使氣血暢通、身心能量沛足，提高對外來疾病的戰鬥力，以積極實踐預防、治療疾病的養生手段；更幫助讀者發現蘊藏在自己身體裡的醫療體系，做自己的主治醫生，或作為求醫問診時的諮詢參考。

是一本現代人必備的健康枕邊書！

經絡是人體的活地圖：「決生死，處百病」 人的後天之本【足陽明胃經】中風後遺症．消化系統疾病．急性胃痛．噁心．鬧肚子．便秘．養顏美白... 肺和大腸的保護神【手陽明大腸經】感冒．高血壓．上肢疲勞痠痛．鼻炎鼻塞... 一切為消化功能【足少陽膽經】小腿發麻．頸肩綜合症．慢性膽囊炎... 捍衛頭腦安全【手少陽三焦經】耳鳴．耳痛．耳聾．兩肋痛．肩痛不舉．風疾傷風... 運行人體寶貴體液【足太陽膀胱經】打嗝．痛經．腰疼．腰背不適．小腿抽筋... 寧心安神、舒筋活絡【手太陽小腸經】急性腰疼．小指發麻．「電腦病」．下巴脫臼... 婦科病首選【足太陰脾經】腹脹．食欲不佳．婦科病．濕疹．丹毒症... 人體的總理【手太陰肺經】情緒異常．咳嗽．咽疼．咳血痞血．莫名不適頭疼... 護身衛體大將軍【足厥陰肝經】失眠．腰疼．腹瀉．胸悶．遺尿．月經不調．脂肪肝... 過35歲就要敲【手厥陰心包經】高膽固醇．打嗝．噁心．心律失常... 人生的先天之本【足少陰腎經】口腔潰瘍．高血壓．心絞痛．咽炎．陽痿．手腳冰冷... 主宰人體的君王【手少陰心經】冠心病．肺心病．肘關節病．心慌．失眠... 相當於女性性激素【任脈】性保健．小兒腹瀉．妊娠嘔吐．脾胃疾病．肥胖．心氣不順... 督促人體精、氣、神【督脈】腰背僵痛．遺精陽痿．月經不調．中風．嗜睡．頭痛．高血壓．健忘．眩暈... 最優秀的人，最看重的是健康！

除了持續依經按症按摩，透過日常生活中的喝水、飲食節制、走路、吃飯、睡覺、簡易手腳保健法，輕輕鬆鬆全面調整體質，迎向堅不可摧的健康！

經絡就像道路，各種不良生活習慣就是道路上的紅燈，你處處闖紅燈，健康之路能走多遠？

一個人常生病就是因為不注意保養自己的經絡 所有不良的生活習慣，尤其是熬夜，就像給經絡加上了電阻。

然而正確的睡眠並不只是早睡早起，要按四季來分。

為什麼有的人平時不生病，一生病就很嚴重呢？

那是因為經絡處於麻痹狀態。

<<人體經絡實用手冊>>

作者簡介

蕭言生 自幼秉承家學，研習中醫，後考入中國中醫藥大學，師承中醫大家，獲碩士學位。現專研人體經絡與穴位。著有《人體經絡實用手冊》《兒童經絡實用手冊》《特效穴位使用手冊》《老年人經絡養生經》等書。

<<人體經絡實用手冊>>

書籍目錄

第一章 探索經絡命要活得長，全靠經絡養 / 扁鵲一眼就能看到人的五臟六腑 / 經絡治病是當代醫學的返璞歸真 / 劉力紅、吳清忠、費倫、陳玉琴眼中的人體經絡 / 江湖中流傳至今的神秘經絡 / 經絡就是我們的隨身御醫

第二章 解密偉大的經絡讓現代科學頭痛 / 像金字塔一樣未解的世界之謎 / 植物與動物身上也有經絡 / 經絡也是陰陽、五行的縮影

第三章 與天地通電的人體經絡經絡也要耗電 / 經絡是人體的活地圖 / 經絡氣血的調動（運行）是聽從上天的 / 經絡就是用來「決生死，處百病」的 / 只有經絡才能趕在疾病出生前把它殺死

第四章 讓我們全身通起來不要把自己的身體全部交給醫生 / 最簡單和最有效的手法 / 怎樣才能正確找到穴位 / 使用經絡穴道療法時要注意的 / 一學就會的經絡刺激法

第五章 人生下來、活下來的根本保證人的後天之本——足陽明胃經 / 肺和大腸的保護神——手陽明大腸經 / 一切為了消化功能——足少陽膽經 / 堅決捍衛頭腦安全——手少陽三焦經 / 運行人體寶貴體液的水官——足太陽膀胱經 / 寧心安神、舒筋活絡的關鍵——手太陽小腸經 / 婦科病的首選——足太陰脾經 / 人體的總理——手太陰肺經 / 護身衛體的大將軍——足闕陰肝經 / 代心受過，替心受邪——手闕陰心包經 / 人生的先天之本——足少陰腎經 / 主宰人體的君王——手少陰心經

第六章 打通任督兩脈的好處（一）任督兩脈是十四經的「水庫」 / 任脈相當於女性的性激素

第七章 打通任督兩脈的好處（二）從掐人中（急救穴）說督脈 / 督脈是總督，督促人體精、氣、神的意思 / 督脈異常人體易發生哪些疾病 / 強腰補腎來壯陽——命門 / 祛除頭痛太輕鬆——風府 / 降血壓不健忘，提升陽氣防下陷——百會 / 安神醒腦不眩暈——神庭

第八章 正確使用人體，先從經絡開始人生病就是不注意保養自己的經絡 / 最優秀的人最看重的是健康 / 有什麼病就敲什麼經 / 你會喝水嗎 / 節制和保持胃腸清潔 / 你會走路嗎 / 讓手足天天溫暖 / 你會睡覺嗎簡單有效的手保健 / 有效的腳保健

第九章 中醫就是要察「顏」觀「色」為什麼要看別人的臉色 / 看五種臉色可以看出人是否健康 / 敲經絡就可以讓你容顏如春

第十章 萬病不求人每個人都可以成為經絡的敏感人 / 敲經絡能讓人的平均壽命至少再延長十年 / 慢性疲勞綜合症 / 糖尿病 / 高血壓 / 骨質增生症 / 胃腸功能紊亂 / 頸肩綜合症 / 視疲勞 / 中風後遺症的家庭護理 / 感冒 / 經痛 / 減肥就靠敲胃經 / 血管硬化 / 癌症 / 心臟病 / 睡眠品質不好 / 抑鬱症 / 受風寒 / 月經提前 / 生殖器起水泡、糜爛 / 渾濁尿 / 消瘦 / 膝關節疼痛 / 哮喘 / 頭痛 / 口臭 / 口腔潰瘍 / 乳腺增生 / 心跳快 / 發熱不退 / 近視 / 腎區隱隱作痛 / 足癬 / 腰椎間盤突出 / 膽結石 / 偏頭痛 / 牙痛 / 乾咳無痰 / 肥厚性鼻炎 / 焦慮 / 食欲不振 / 陽痿 / 白髮

第十一章 父母是孩子最好的醫生小兒的雙手上有億萬財富 / 孩子最需要父母為他推拿的常用穴位 / 開發孩子聰明才智的健腦按摩法 / 經常被冷落或溺愛的孩子容易得厭食和哮喘病 / 父母是孩子最好的醫生 / 家庭和睦是小孩健康成長的關鍵 / 給孩子推拿是父母與其交流感情的最好方式 / 小兒推拿可以代替吃藥 / 小兒體質特徵 / 五行五臟生剋以知補母瀉子 / 望孩子臉色可從外知內 / 望小兒食指絡脈 / 兒童感冒

<<人體經絡實用手冊>>

章節摘錄

事半功倍的保養！

經絡保養的正確時間 中醫學將人體氣血循環比做水流的流動轉注，用以闡明十二經脈氣血的流注過程，宛如自然界江河湖海水流的匯合和往返不息。

流注於經脈的氣血有盛有衰，把每天分為十二時辰，一個時辰分配一經，除了在正確時辰敲對應的旺氣經絡，（睡眠時間則可參見附表改在白天按摩），還可搭配以下建議： 時間 時辰 對應經絡 作息配合

21～23時 亥 三焦經 保持心境平靜。

23～01時 子 膽經 這時要上床睡覺，利於骨髓造血。

早睡者可於亥（21～23）時做按摩。

01～03時 丑 肝經 肝臟修復的最佳時段，宜休息。

可改於日間戌（19～21）時做按摩。

03～05時 寅 肺經 呼吸運作最佳的時候，而4點時脈搏最弱。

可改於日間巳（9～11）時做按摩。

05～07時 卯 大腸經 這時起床要喝水。

大腸蠕動旺盛，宜吃早餐。

晚起者可於辰（7～9）時做按摩。

07～09時 辰 胃經 胃最活躍，一定要吃早餐，這時敲胃經相當於啟動人體的發電系統。

飯後1小時可按揉。

09～11時 巳 脾經 這時辰至少要喝6杯水。

宜慢飲，讓脾臟處於最活躍狀態。

11～13時 午 心經 保持心情舒暢，適當休息或午睡。

13～15時 未 小腸經 小腸最活躍的時候，故午餐應在13時以前吃。

15～17時 申 膀胱經 膀胱最活躍的時候，適合多喝水。

17～19時 酉 腎經 適合休息。

19～21時 戌 心包經 適宜散步。

心腦神經系統此時最活躍，心臟不好的人最好在這時敲心包經，效果最好。

飯後半小時按揉為宜。

更多重要知識與對症推拿自療方式，請參見本書第八章。

附件二 察言觀色，一眼可見的人體健康狀態！

（節錄） 色是各種色澤，反映臟腑氣血的盛衰，以及疾病變化的表現。

色屬陰、屬血，可反映血液的盈虧與運行情況，還可反映不同病性和病位，分青、黃、紅、白、黑五種；澤屬陽、屬氣，是色的榮、枯、明、暗等，可反映臟腑精氣和津液的盛衰，對判斷病情的輕重和預後有重要意義。

色青多為肝病 色赤多為心病 色黃多為脾病 色白多為肺病 色黑多為腎病

更多重要知識與對症推拿自療方式，請參見本書第九章。

附件三 作者序：經絡是人體的金礦（節錄） 中國傳統文化的精髓根基是道，是陰陽，是周易八卦；枝和葉則是中醫、軍事、政治、外交、人倫、內外氣功的修煉等。而中醫無疑就是這其中最具有特色的了。

如果說中醫是傳統文化中的國粹，那經絡和穴位堪稱人體內的金礦脈，渴望健康長生的人們一直在挖掘不止。從古至今，經絡穴位對人體健康的偉大作用一直讓人感覺既神秘又神往。

從中國古代大醫學家對經絡的論述中，我們知道了「一切疾病產生的根本原因，就是身體裡有關經絡的失控」，所以，人的一切疾病都可以叫做「經絡病」，而通過激發經絡的潛能，使其恢復調控、修復人體的治療作用就叫「經絡治」，它產生的預防作用就叫「經絡防」。

經絡的作用，不僅僅是治療已經發生的疾病，更重要的是治「未病」！

「未病」就是尚未成形，正在發展中的疾病，如果在疾病未成形的時候拿掉它，不是輕而易舉的事嗎

<<人體經絡實用手冊>>

？

如果等其成形了，甚至等它牢不可破了，再想拿掉它，那就不容易了，那就會吃力不討好（《思考中醫》作者劉力紅語）。

總之，人們可以通過針灸、推拿等很多簡單、方便、省時的方式來刺激經絡和穴位，從而保持人體各個臟腑功能的平衡、和諧，使氣血暢通，身心團結，從而提高我們對外來疾病的戰鬥力。

現在，很多人都想瞭解中醫文化和人身體內的「國粹」到底是什麼。

為了讓這些「國粹」更好地發揮護命、養生作用，我把自己數十年來對經絡的所學所悟奉獻給大家。

有一點請大家牢記，其實，疾病並不是我們的敵人，我們應該在生命的美好之旅中學會與它攜手共處，而健康隨時都應該是這種和諧下的快樂。

達到這一切並不難，只要你擁有了正確使用人體經絡的方法，然後身體力行，微笑著堅持下去，你就會欣喜地發現自己的身體堅不可摧。

<<人體經絡實用手冊>>

编辑推荐

察顏觀色，敲經活絡 - - - - 氣若順得意輕鬆，血若通遠離病痛。

敲經絡 - - 從黃帝開始，中國人代代相傳的養生手法。

善加運用「敲經絡」、刺激人體穴位，就有可能及早防治萬病，留駐青春，延年益壽！

適合任何階層族群入手學習，省錢省時，簡易安全，也幫助全家老小獲得健康養生的啟蒙觀念。

《人體經絡實用手冊》中58種常見病和不明慢性病的經絡穴位自療方法。

省錢省時，易學易通；一生受益的14條經絡養生方法。

使用人體經絡的8種最簡單技巧。

極富參考價值的3種小兒健康推拿指南。

<<人體經絡實用手冊>>

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>