

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

图书基本信息

书名：<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

13位ISBN编号：9789866807978

10位ISBN编号：9866807975

出版时间：2010-9

出版公司：野人文化股份有限公司

作者：陳昌樂，田貴華，周志興 著

页数：285

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>

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

前言

推薦序 1 從頭到腳，多元養生 當我有幸閱讀到本書的初稿時，不禁為編著者的思路叫絕！
他從哪兒收集到這麼多的實用手法呢？
有些甚至是名不見經傳，卻在民間以口耳相傳的方式流傳至今的。

編著者把這些來自五湖四海、簡單、便捷而有效的健身方法熔於一爐，這是一件益及萬民的事情。
可以說，只要一書在手，讀者便可隨時隨地、多元方法鍛鍊身體，達到養生目的。
這些養生手法或被動、或主動，或注重身體、或注重精神，層面豐富。

中國幾千年的歷史，總結遺留下無數的健身方法。
最為人們熟悉的，有中醫中藥、針灸、按摩、氣功、刮痧、膏藥，此外還有拍手、甩手、拍打、敲膽經、叩齒漱咽等。

祖傳祕方、單方治大病，往往被人津津樂道。
近年，隨著人們保健養生的需求逐漸提升，以及中醫文化的重振與發展，更多傳統悠久的保健方法也被挖掘出來，真可謂「百花齊放，百家爭鳴」。

我父母從事中醫針灸、骨傷醫療工作，故本人幼時深受父母影響，並從1986年進入北京中醫藥大學針灸推拿專業學習。
在畢業後近20年的醫療教學工作中，接觸到各式各樣的獨特保健、治療方法，常常為這些健身方法中的理論、思路所觸動。

也許它們與學院「正統」的中醫中藥理論有所差別，與現代醫學理論相去甚遠，但這些理論根植於傳統中國文化，還是有其可圈可點之處。

當今在現代生物學醫學前沿，大量人力物力投入到中醫中藥及保健醫療方法的研究。
在本人的碩士、博士研究生學習及科研工作中，深深感悟到中醫幾千年經驗的博大精深。

許多從現代醫學看似不能解釋，看似不科學的方法，卻往往能夠取得意想不到的效果；或隨著研究的深入，竟逐漸發現中醫的傳統方法，與現代科學、現代醫學是那樣的相符，那樣的相容，在治療養生原理上有著異曲同工之妙。

無怪乎毛澤東、周恩來等老一輩革命家也嘆服：中醫藥是一個偉大的寶庫，需要進一步深入挖掘。

相信每位讀者，能夠從本書中各取所需，選取最適合自己、最有趣味的健身方法，堅持練習，受益終生！

薛衛國醫師（北京中醫藥大學針灸學院推拿教研室副教授及副主任醫師，共出版《中華保健按摩全書》、《家庭按摩彩色分步圖解》、《保健按摩師》、《精通保健按摩法》等著作及發表論文20餘篇。

） 推薦序 2 一學就會的養生手法全書 傳統中國醫學源遠流長，是先民與疾病奮鬥數千年經驗累積的成果，以天人合一為中心思想，特別重視人與環境的相互共生，並且善用大自然的資源做為養生保健，防病治病的用途。

因此，是世界生活醫學的典範。
《圖解手法自療養生大全》蒐羅了歷代養生保健的精華，作為自我保健療癒的方便手冊與大全，其中包括捏脊、推背、拉筋、撞牆、刮痧、拔罐、艾灸、拍手、揉腹、敲膽經、五禽戲、八段錦、砭療、吐字、揉膝、捶背腿、甩手等，每個手法與導引動作都能啟動身體的自癒能力，有病可治病，無病可強身。

更採用圖解的方式將每種手法從原理到具體操作，分解動作講解，加上配圖十分清晰正確，使讀者能一目瞭然，一看就懂，一學就會，身體力行必能舒筋活血，強身健體。

精選的22種中醫自療保健手法以簡易、省時、高效、安全為原則，每一個手法都能撰寫成冊，但《圖解手法自療養生大全》去蕪存菁，駕繁馭簡的提煉，把精華內容有條有理地分析出來，非常適合居家、旅遊的使用。

我在平常診療之餘，推動八段錦養生操已長達十餘年之久，許多練過的患者皆不藥而癒，甚至還

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

有九十多歲的長輩，因勤練八段錦擺脫慢性病以及亞健康的糾纏，其他拉筋、刮痧、拔罐、拍打更是十分實用的中醫養生保健法，在臨床上也是經常屢試不爽，確實能解決許多頑疾與痼疾，因此非常欣喜有這樣一本好書的出版，也樂意在此大力推薦給廣大的讀者。

常言道「有病找醫師，保養靠自己」，《圖解手法自療養生大全》正是自我養生保健的寶典，身體力行、長期運用，必有良效。

王剴鏘醫師（中華民國中醫抗衰老醫學會理事長／中醫內科醫學會常務理事） 推薦序 3

健康靠自己 沒有人想要生病，只是不知道方法！

衛生署一直在提倡「預防重於治療」的觀念，如果沒有一套適合自己的保健方法，很可能就變成「照著書本來生病」了，所有的慢性病都有過程，也需要時間慢慢發展、形成。

而健康是要靠自己的，個人的健康狀況自己最知道，明明身體不適（如腰痠背痛、胃疼胸悶、肩頸僵硬、無力感等），但是去作健康檢查卻常常檢查不出任何疾病，如果「忽略」或「適應」了這些身體給您的警訊，不積極改善這些身體異常的狀況，等到醫生用儀器檢查出來疾病時，通常都是大問題了！

要如何健康、不生病呢？

最簡單的方式就是時時保健，每當自己身體上有小毛病時，馬上改善，就不會形成各種慢性病了！

中國自古以來便有各種養生觀念及養生方法，如食療、肌肉鬆弛、拔罐、針灸、開藥等方式，可以當時的身體狀況加以運用。

如「食療」需要有經驗或專業人員指導，以長期方式調養改善身體狀況；「拔罐」、「針灸」等，則更需受過專業訓練的人對指定部位加以施作；而「開藥」更是要由醫師下處方才可運用。

而身體不適的症狀，有相當大的部分會產生肌肉僵硬、筋縮等現象，最快、最直接的改善方法就是鬆弛肌肉，而肌肉鬆弛則包括各種肢體的活動方式，如按摩、推背、拉筋、拍打、敲膽經、八段錦等都屬於改善方法。

《圖解手法自療養生大全》則是對各種自我保健的方式都有其原理及運用方式說明，佐以「大道至簡」的理念，讓想知道各種保健方式來龍去脈的人，對自我保健有一套完整的基本架構及了解。本書圖文並茂，讓大家一看就懂，一學就會，透過自我保健來改善身體上的不舒適感，進而避免各種慢性病的威脅，是現代人自我保健時每個家庭必備的一本工具書。

吳世楠老師（台北市衛生局認證職場健康管理師／中華民國脊椎矯正學會祕書長／中國一級健康管理師／台北市文山、松山、新店崇光社區大學講師）

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

內容概要

榮獲 2009 年中國十大健康圖書 北京中醫藥大學 碩博士編寫 敲膽經、拍手、揉膝、推背、揉腹、捶背腿、捏脊、熨目、 壓心包經、艾灸、砭療、拉筋、八段錦、鬆肩、扳指、吐字……

22 種流傳千年中醫保健手法，300 張圖片講解，看圖就會，自療百病消！

隨書加贈：〔全彩〕一找就到經穴海報、看圖就會手法自療隨身冊 《圖解手法自療養生大全：一看就會的 22 種中醫延壽法》精選 22 種中醫自療保健手法，包括敲膽經（消除腿部脂肪）、拍手（抑制癌細胞）、揉膝（強膝健步）、推背（緩解腰背痛）、揉腹（避免大腸癌）、艾灸（預防高血壓）、壓心包經（強化脾臟能力）、八段錦（預防心腦血管疾病）、五禽戲（避免風濕性關節炎）、叩齒漱咽（腎臟保健）等。

以簡易、省時、高效、安全為原則，經過去蕪存菁、駕繁馭簡的提煉，將精華內容條分縷析地概括出來。

每種手法從原理到具體操作，動作逐步講解，配圖清晰明確，讓讀者能夠一看就懂，一學就會，達到舒筋活血、強身健體的目的。

全書貫穿自然和諧、陰陽平衡的中醫理念，強調自我調理，激發自身防禦機能，教給讀者養生保健精髓及小病不求人的智慧。

一本《圖解手法自療養生大全》 = 22 本養生健康書 300 張圖片講解自學上手 / 隨時隨地簡易操作 / 日常保健遠離疾病 熨目術：緩解眼睛疲勞、消除眼袋及黑眼圈、減少臉上黑斑等功效 吐字法：提高人體代謝機能、改善體內環境等功效 鬆肩操：緩解肩頸背疼痛、靈活肩關節、減少肩關節無法上舉及外展的困難 拍手功：抑制癌細胞、改善手腳冰冷、減少頭痛、遠離肥胖、改善氣喘等功效 扳指法：改善腰膝痛、避免高血壓、緩解便秘及痛經等功效 壓心包經：幫助睡眠、消除緊張等功效 揉腹法：改善胃腸功能、失眠、咳嗽等功效 捶背腿：改善腿部血液循環、促進皮膚角質代謝、改善水腫等功效 八段錦：調理肝肺、加強腎臟功能等功效

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

作者簡介

自療養生手法編寫小組 陳昌樂醫師 (北京中醫藥大學博士, 上海中醫藥大學氣功研究所主治醫師)

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

書籍目錄

【推薦序1】從頭到腳，多元養生 / 薛衛國醫師【推薦序2】一學就會的養生手法全書 / 王剴鏘醫師【推薦序3】健康靠自己 / 吳世楠老師【手法1】敲膽經功效 消除大腿外側脂肪、減少白頭髮、改善便秘及脂肪肝等「凡十一臟，取決於膽也。」

可見膽是關鍵的臟腑。

敲膽經是應用拳擊法，在大腿外側足少陽膽經通道上進行敲打，以達到刺激膽汁分泌，促進消化吸收的作用。

【手法2】拍手功功效 提升免疫力、抑制癌細胞、改善手腳冰冷、減少頭痛、遠離肥胖、改善氣喘等拍手人人會，但它的功效及竅門卻鮮為人知。

拍手得法，可振盪氣脈，把身上陰寒污穢之氣，從十隻指尖排出，通暢氣血，改善許多慢性病。

【手法3】揉膝法功效 鍛鍊膝蓋肌肉、避免膝蓋痠疼及腿膝無力、增強肝腎功能等人到中老年後，下半身的肌力只有年輕時的40%，肝腎功能衰退，筋骨失養，膝冷無力。

揉膝能理順筋肌，鬆解關節黏連，消除腿膝疼痛，達到強膝、健步的功效。

【手法4】推背術功效 緩解腰背疼痛、提升睡眠品質、改善高血壓及糖尿病等背部有統領全身陽氣、網絡全身陰氣的功能。

人們生病往往是陰陽失調的結果。

推背可刺激經絡氣血，調理臟腑，平衡陰陽，理筋止痛，改善多種疼痛及閉阻病症。

【手法5】揉腹法功效 調節胃腸功能、改善便秘、減少失眠及肥胖、改善月經不順及更年期症狀等腹部是人體的樞紐，許多經脈循行彙集於此。

揉腹可使內氣迅速彙聚運行。

蘇東坡酷愛揉腹，曾寫下「一夜丹田手自摩」的詩句，因而年逾花甲，竟「毫無衰憊之氣」。

【手法6】捶背腿功效 改善腿部血液循環、促進皮膚角質代謝、改善水腫、提高身體抗病力等捶背腿不必尋找穴位，每天早晚坐在床上或站立地上，邊看電視邊操作。

早晨練習，可強筋健骨，潤滑關節，消除便秘；夜晚練習，可舒筋活血，促進睡眠，改善皮膚營養。

【手法7】捏脊法功效 改善兒童厭食、避免睡眠障礙、改善脾氣急躁、提高身體免疫力等腹部為陰，背部為陽。

捏脊可振奮督脈陽氣，推動全身氣血運行。

脊柱兩側為足太陽膀胱經的循行路線，穴位眾多，是傳輸氣血及營養物質的管道。

捏脊能調理相應臟腑，平衡全身陰陽。

【手法8】熨目術功效 緩解眼睛疲勞、改善及預防眼疾、消除眼袋及黑眼圈、減少臉上黑斑等眼睛對應脾、心、肺、肝、腎五臟，中醫歸結為「五輪學說」。

熨目法是以手熱敷眼部並按揉眼部穴位，健目並改善眼疾，並疏通經絡，改善微循環而緩解疲勞，內養精氣。

【手法9】壓心包經功效 幫助入睡、減少健忘及便秘、緩解心煩、改善心悸及心悶等心臟是人體的馬達，可將血液中的養分輸送到人體末端的所有血管。

心包經正是掌管心臟的經脈，按壓心包經可提升脾臟能力，宣洩不良情緒，提高免疫力，改善睡眠品質。

【手法10】艾灸法功效 改善頭痛及胃痛、預防高血壓及冠心病、減少感冒及失眠、調理月經不順等空調冷飲傷人脾胃，熬夜容易消耗陽氣……導致現代人百病叢生。

艾灸通過熏烤艾條灸作用於相關穴位，達到溫散寒邪、溫經止痛、回陽固攝、消瘀散結、扶正祛邪，內通臟腑，外連肢節的功效。

【手法11】拔罐法功效 改善腰背及頸肩痛、緩解風濕痛和落枕、改善消化不良、失眠和更年期症狀等當人體受到風、寒、暑、濕、燥、火、毒侵襲後，就會造成臟腑功能失調，淤阻經脈。

拔罐透過對皮膚、毛孔、經絡、穴位的吸拔作用，可把體內廢物吸出體外，進而疏通經絡，調整氣血，滋養器官。

【手法12】砭療法功效 宣導氣血及疏通經絡、減少頸腰椎病和血管神經性頭痛等砭療即砭石術，是

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

指用砭石進行刮拭、按壓為主的外治手法。

砭石性質溫潤，有獨特的感應增溫效應，與人體接觸可溫補、鼓舞體內陽氣。

【手法13】刮痧法功效 加強血液循環、促進新陳代謝、避免神經衰弱及中風、緩解眩暈和失眠等刮痧不僅能鞏固真氣，改善人體局部微循環，疏通經絡，理氣舒筋，驅風散寒，活血化瘀；還可以清除皮膚深層毒素，疏通營養細胞的供應管道，啟動肌膚的生理功能。

【手法14】拉筋法功效 避免筋縮、改善腰痠背痛、改善僵直性脊椎炎、緩解坐骨神經痛等當人長時間保持一個固定姿勢，就可能導致筋縮，而筋縮會引發頸椎病、腰椎病等疾病。

拉筋不僅可防治筋縮帶來的諸種痛症，還能讓人骨正筋柔、氣血自流，長保青春。

【手法15】八段錦功效 預防心腦血管疾病、改善人體血管的彈性、疏通經絡氣血、清除疲勞等八段錦是中國古代健身法中動靜結合的典範，每個動作都是針對特定的臟腑或病症設計，指向明確，能疏通經絡氣血、健脾益肺去心火，強肝固腎療勞傷。

適宜體力有限的中老年人、忙碌的上班族及怕麻煩的上班族練習。

【手法16】甩手功功效 增進記憶力、消除精神壓力、改善高血壓、減少頭部發熱及四肢冰冷等甩手功有助開胃、健步、通便、安睡，平衡神經系統，恢復活力，從根本上改變氣血水平，改造體質。

氣血通暢，百病自然消。

【手法17】鬆肩操功效 緩解肩頸背疼痛、靈活肩關節、減少肩關節無法上舉及外展的困難等以往總是年紀稍長的人得到「五十肩」，但因為生活習慣改變，漸趨年輕化而形成「三十肩」、「二十肩」的多有人在。

而鬆肩可舒理筋骨、鬆解黏連、解痙止痛、改善頸部肌肉韌帶的供血狀況，預防骨質疏鬆。

【手法18】扳指法功效 改善腰膝痛、避免高血壓、緩解便秘及痛經、加強經絡及氣血暢通等扳指可打通全身經絡，使全身血液流行無滯，進而達到平衡陰陽，健腦益智。

長期活動手指的書法家、畫家、鋼琴家及魔術師，據研究顯示均聰敏健康超乎常人。

【手法19】五禽戲功效 改善胸悶氣短及氣喘、減少心悸及失眠、避免脊柱炎及風濕性關節炎等東漢末年，華佗研究了虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物的姿態，編創一套養生健身操。

五禽戲能舒展全身肌肉和關節，強筋健骨，提高心肺功能，改善心肌供氧量等。

【手法20】叩齒漱咽功效 鞏固牙根和牙周組織、有利預防齲齒、腎臟保健、預防腰痛及頸椎痛等牙齒與腎臟密切相關。

常叩牙齒，能強腎固精，使牙齒變得堅硬穩固。

養生學家把唾液稱之為「金津玉液」，嚥口水能促進消化吸收，灌溉五臟六腑，滋陰降火，生津補腎，潤澤肌膚毛髮，增強抗病力。

【手法21】吐字法功效 疏通經絡、調暢氣血、培補正氣、提高人體代謝機能、改善體內環境等吐字是一種以調息為主、先呼後吸的健身方法。

簡單六個字，為臟腑做一下體操，吐出的是臟腑濁氣、邪氣，吸入的是天地清氣、精氣，可推動血脈運行周全身，養臟腑百骸，培補正氣。

【手法22】撞牆功功效 活動五臟六腑、清除體內廢物、提高細胞活化及再生力、強化免疫力等撞牆可以震動脊椎，而脊椎又承載著連通大腦的經絡、神經、血管。

因此，撞牆能夠疏通督脈、膀胱經等4條經絡，清除體內廢物，使細胞活化、再生，有助靜脈回流，排除胸中濁氣，心中淤積。

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

章节摘录

【手法2】 拍手功 功效 提升免疫力、抑制癌細胞、改善手腳冰冷、 減少頭暈頭痛、遠離肥胖、改善氣喘及便秘等許多慢性病 拍手人人會，但是拍手能改善疾病的功法，卻不是人人都知曉。

透過拍手振盪氣脈，把身上陰寒和污穢之氣， 從十個手指的尖端排出，可促進氣血通暢，改善許多慢性病。

拍手功：疏通手掌經絡及帶動氣血循環 雙手對拍即為拍手。
拍手療法就是類似中醫的推拿、足療，透過刺激雙手手掌的經絡穴位和手部反射區，疏通經絡，振盪

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

编辑推荐

《圖解手法自療養生大全: 一看就會的22種中醫延壽法》特色 一本《手法自療養生大全》 = 22本養生健康書，書中詳述22種中醫自療保健手法，簡易上手 / 隨時隨地應用。

全書300張圖解，幫助了解 / 準確實踐。

輕鬆易懂的文字閱讀，擺脫一般中醫書籍的文字冗長、表達艱深。

聯合推薦 王剴鏘醫師（中華民國中醫抗衰老醫學會理事長 / 中醫內科醫學會常務理事） 吳世楠老師（台北市衛生局認證職場健康管理師 / 中華民國脊椎矯正學會祕書長） 鄭歲宗醫師（中華民國中醫癌症醫學會理事長 / 中華民國中醫抗衰老醫學會創會理事長 / 中華民國中醫內科醫學會創會理事長） 薛衛國醫師（北京中醫藥大學針灸學院推拿教研室副教授，副主任醫師）

<< (圖解) 手法自療養生大全 >>

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>