

<<李志刚穴位养生方>>

图书基本信息

书名：<<李志刚穴位养生方>>

13位ISBN编号：9787501976355

10位ISBN编号：750197635X

出版时间：2010-7

出版时间：轻工

作者：李志刚

页数：264

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>

## <<李志刚穴位养生方>>

### 前言

志刚教授是我们北京中医药大学的中青年教师骨干。这些年来他一直坚守在针灸、推拿的教学、科研第一线，同时还兼任国家自然科学基金委及教育部评审专家等一批社会职务，事务不可谓不多，工作不可谓不累，但他的每一项工作都做得扎扎实实，这让作为他的同事的我不免心生后生可畏的感慨。

听说志刚教授正在写一本叫《李志刚穴位养生方》的大众科普读物，我很是欣喜，但又有些许担心：习惯了做前沿教学、科研的他能不能把自己从面向专业学生的教授角色变身为面向社区大爷大妈们侃侃而谈的大众科普人？

大众科普需要的是通俗易懂，需要把深奥的科学道理用最简单直白的语言娓娓道来，还要说得绘声绘色，引人入胜，这对长期从事专业教学的教授来说并非易事。

但看了他写就的书稿后，我不仅没有了任何担心，还甚至为他叫起好来。

之所以如此，源自于本书的几个特点：一、让公众对穴位养生知识有了一个整体而清晰的认识。穴位相关的养生方法非常多，比如按摩、刮痧、拔罐、艾灸、穴位贴敷、针刺放血等，要让公众在一本书里能学会这么多的实用方法并非易事，而志刚教授却能信手拈来，寥寥数笔便将原本深奥、艰涩的知识送到了寻常百姓家。

## <<李志刚穴位养生方>>

### 内容概要

穴位遍布全身，是养生保健、防病治病的绝佳工具！

穴位养生，因其安全有效，始终是中医体系中最推崇的方式！

这是一本由李志刚教授倾其心血写就最适合中国人使用的穴位养生方！

李志刚教授以“以疾病带穴位”的原则，以通俗易懂的语言，精确的描述，从常见疾病的防治、补养气血、调理脏腑、人体各部位的防病治病（头面部、胸腹部、背部、腰部、四肢部等）、女性健康和美丽、婴幼儿穴位保健等方面入手，系统介绍人体需要利用穴位保健、治病的方方面面。

每个人都能从书中找到属于自己的穴位养生方，极为实用！

书中，李志刚教授既教你从十二经脉、奇经八脉上整体认识穴位，又教你快速简易地找准穴位；既教你按摩、艾灸、刮痧、拔罐、放血、贴敷等常用穴位养生方法，又教你灵活选穴配穴的技巧，自己给自己开穴位养生处方；既教你从头部到脚部全方位保养自己的身体，又教你从内科到外科简易治疗常见疾病；既教你把女性保养得更健康更美丽的实用方法，又教你穴位育儿的简易常识……可谓一书在手，全家人健康无忧！

《李志刚穴位养生方》付梓之际，针灸泰斗、中国工程院院士程莘农欣然为他题词：只要精诚动世间，何愁针砭不达情！

随书特别赠送实用人体经络穴位彩色挂图，方便你“按图索骥”、一看就懂！

## <<李志刚穴位养生方>>

### 作者简介

李志刚：国医堂神针门诊特需专家，北京中医药大学针灸推拿学院副院长、医学博士、博士生导师、教授、主任医师，国家自然科学基金委员会及教育部评审专家。

因李志刚教授常年从事穴位教学、科研工作，又积累了丰富、独到的临床治病经验，医术医德在中医学界有口皆碑，吸

## &lt;&lt;李志刚穴位养生方&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 穴位遍布全身，不利用起来就是巨大浪费 1-1无数事实见证了穴位的神奇 1-2开启人体的天然药库 1-3何不给自己开个穴位处方 1-4记住3点便能轻易找准穴位 第2章 找对方法，不浪费身上的每一处灵丹妙药 2-1按摩：手到病自除 2-2艾灸：做饭不能没有柴火，保健、治病不能没有艾灸 2-3针刺放血：民间广泛流传的特效疗法 2-4拔罐：拔上一罐，病去一半 2-5刮痧：古老而有效的治病方法 2-6穴位贴敷：给皮肤“吃药” 第3章 守住健康的物质基础——气血津液 3-1大补元气：保养好生命活动的原动力 3-2理气解郁：让身体之气运行更顺畅 3-3补血养血：血有多好，人就多健康 3-4活血化瘀：让身体的每一处都畅通无阻 3-5气血同补：要想身体好，气血要养好 3-6滋养津液：让身体每天都能享受雨露甘醇的滋润 第4章 脏腑安康则一身和谐 4-1安心神：心神安定，百病难碰 4-2清心热：清心祛热，从此摆脱上火的困扰 4-3补肺气，润肺阴：增强肺功能的不二法则 4-4养脾胃：让后天之本动力十足 4-5健胃消食：穴位里的健胃消食片 4-6养肝：让全身气血更顺达的养肝方法 4-7护胆：胆是身体里的隐士 4-8养肾：修护先天之本的不传之秘 4-9温补肾阳，滋养肾阴：从此摆脱肾虚的困扰 第5章 从头到脚，养治结合 5-1头部：找到规律，没有什么问题让人头痛 5-2脑部：大脑是座房子，要把住在里面的“神仙”养好 5-3面部：倍儿有面子的养生诀窍 5-4眼部：找对穴位，天天都是爱眼日 5-5鼻部：鼻出血、鼻塞、打鼾的防与治 5-6耳部：调和经气，耳听八方 5-7牙齿：不再牙痛的穴位疗法 5-8口部：清新口气，不留痕迹 5-9咽喉：随身携带的咽喉含片 5-10颈部：白领必看的颈椎保养方 5-11肩部：肩周炎、腋臭治疗方案 5-12肘部：让胳膊肘挥洒自如 5-13手腕部：腕扭伤、手冻疮防治方法 5-14胸部：胸胁疼痛解决方案 5-15胃部：胃疼、呕吐速效治疗方 5-16腹部：腹部疼痛不用愁，4个穴位来解忧 5-17腰部：祛除腰痛的特效方 5-18臀部：坐骨神经痛、痔疮的解决方案 5-19膝部：别被膝关节病牵着鼻子走 5-20脚部：足踝痛、足跟痛和冻疮、鸡眼的处理之道 第6章 对症开方巧治常见病 6-1高热不退：找找身体里的“安乃近” 6-2化痰止咳：宣通肺气，调理脏腑 6-3失眠：不应过于依赖医药 6-4感冒：分清类型，巧妙施治 6-5便秘：肠道润，大便通 6-6腹泻：最好用的止泻药就在自己身上 6-7尿失禁：调节好膀胱功能和肾气很重要 6-8糖尿病：从“三消”入手稳定病情 6-9高血压：应该随身携带“穴位降压药” 6-10贫血：气血双补，给身体上份“双保险” 6-11中暑：9个急救穴位可以灵活选用 6-12昏厥：应该知道的3个简单急救方 6-13戒烟：消除不适，产生厌恶感 6-14戒酒及醒酒：镇静安神调脾胃 6-15慢性疲劳综合征：从调养肝、脾、肾入手 第七章 让穴位为女性的健康和美丽保驾护航 7-1月经不调：调理冲任是关键 7-2痛经：益气养血，化瘀止痛 7-3闭经：病在虚、实两端 7-4带下：祛湿邪，养脾肾 7-5妊娠呕吐：调养脏腑，和胃降逆 7-6乳房：乳腺增生、乳腺炎、产后缺乳的辅助治疗 7-7产后问题：水肿、虚汗的简易调理 7-8更年期综合征：益肾、健脾、疏肝、宁心 7-9肥胖：责之于脾胃脏腑 7-10美容：皱纹、色斑的简易处理 7-11美发：脱发、白发、头发分叉、头屑多的简易处理 第八章 每一个家长都应该学的穴位育儿知识 8-1惊风：家长应该知道的几个急救常识 8-2厌食症：小儿能吃天地宽 8-3遗尿：调理膀胱和肝、脾、肾 附录：居家保健、治病常用穴位表

## <<李志刚穴位养生方>>

### 章节摘录

对普通读者来说，利用穴位养生最头疼的可能就是找准穴位了。

我有一次去书店，在医学图书区域翻看几本针灸学的专著，身边几个中老年人引起了我的注意。

怎么回事呢？

他们都在翻取穴方面的书呢！

有的很认真，手里同时捧着几本书一起翻，一会儿看看这本书上的取穴方法，一会儿又瞅瞅那本书，好像对哪本书都不满意。

有一个老大爷更是执著，找到两本穴位解剖图谱方面的书，大约视力也不怎么好，把脸贴在书本上找穴位。

我说大爷，书上的肌肉、骨骼什么的您能看明白吗？

他说没办法啊，书上说这个穴位在什么骨头旁几寸，我都不知道骨头在哪呢，怎么找穴位啊？

就是知道骨头在哪儿，也还是找不准，真没办法。

经他这么一说，我才意识到对普通人来说，找准穴位原来这么难！

书店里找穴位的书很多啊，全身穴位图、取穴手册、图解甚至人体穴位解剖图、人体穴位模具都有，这么多东西可以参考，怎么读者还是为找穴位犯愁呢？

归根结底，还是方法有问题。

· 找准穴位，记住3点就足够了      掌握我教给你的这3点取穴方法，保你今后不再为取穴犯愁。

## <<李志刚穴位养生方>>

### 媒体关注与评论

- 1.只要精诚动天地，何愁针砭不通神。  
——针灸泰斗、中国工程院院士程莘农题词。
- 2.志刚教授是我们北京中医药大学的中青年教师骨干。  
这些年来他一直坚守在针灸、推拿的教学、科研第一线，同时还兼任国家自然科学基金委及教育部评审专家等一批社会职务，事务不可谓不多，工作不可谓不累，但他的每一项工作都做得扎扎实实，这让作为他的同事的我不免心生后生可畏的感慨。  
——北京中医药大学校长高思华

## <<李志刚穴位养生方>>

### 编辑推荐

《李志刚穴位养生方》不仅有养生治病的灵丹妙药，更有用心生活的人生智慧。

阅读《李志刚穴位养生方》的8条理由：真正的权威专家倾力打造，不用担心读到伪专家的书。

历时半年，精细打磨，内容科学、严谨、可靠，不用担心接收到伪科学知识。

穴位遍布全身，不利用起来就是巨大浪费。

《李志刚穴位养生方》能教会你把穴位灵活利用起来。

从头到脚，身体的每个部位都提供一套穴位简易保养方案。

从内科到外科，提供常见病症穴位辅助治疗方案。

不仅能教会你该如何辅助治疗某个具体疾病，更能教会你遇到同类情况时该如何灵活处理。

随文配“李志刚教你快速简易取穴”图解，一看便能找准穴位。

随书配实用人体经络穴位彩色挂图和居家保健、治病常用穴位简易处方表，方便实用。

穴位遍布全身，不利用起来就是巨大浪费。

既讲穴位使用方法，又讲穴位使用原则，让你利用穴位保健的时候能举一反三、触类旁通。

不仅能教会你该如何辅助治疗某个具体疾病，更能教会你遇到同类情况时该怎么灵活处理。

身体上到处是防病治病的穴位遍布全身，不利用起活用穴位巧养生活学活用，养、治结合。

中国工程院院士、针灸泰斗，程莘农；北京中医药大学校长，高思华倾力推荐。

实用版人体经络穴位彩色挂图，李志刚教你快速简易取穴图解。

一本教会你把穴位用活的书。

<<李志刚穴位养生方>>

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>