

<<边学边用经络养生妙法>>

图书基本信息

书名：<<边学边用经络养生妙法>>

13位ISBN编号：9787509128602

10位ISBN编号：7509128609

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：宿春礼

页数：127

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>

## <<边学边用经络养生妙法>>

### 前言

说起经络，我们逐要从《黄帝内经》说起。

在这都东方的“人体健康圣经”中，对人体经络的作用作出了高度的评价，它认为经络可以“决生死，治百病”。

书中不仅具体讲述了每条经络在人体的循行，逐阐明了经络与五脏六腑、四肢百骸、五官九窍的关系，认为经络遍布金身，把人体各部分联系起来，变成一个奥妙无穷的整体。

由此，《黄帝内经》记载了中医养生的千古妙招——经络养生。

经络是人体的“网络”图，是五脏六腑的镜子，一切疾病的产生都可能是身体里相关经络失控、堵塞造成的，因此通过刺激经络，把堵塞的地方疏通，使气血流通顺畅，疾病就可不药而愈。

人的身体就如汽车一样，需要定期维修，而敲经络就是最好的维修方式之一。

活到百岁的人，金身各个器官同步慢慢衰老，生病则是因为身体的某个器官不能正常工作，就如养生的“木桶理论”所说，我们寿命的长短就好像木桶盛水的多少，不是取决于最长的木极，而是取决于最短的那块木极。

得了某种慢性病，就是在提示你健康的短极在哪里，只要我们每天敲与它对应的经络，慢慢拉长这个器官为你服务的时间，自然就能长寿。

所以我们有必要掌握一些运用经络、穴位来自我保健和预防疾病的方法。

经络的作用不仅是治疗已经存在的疾病，更重要的是可以预防疾病，也就是养生保健。

在你身体将要发病或者刚刚发病时，一些初期症状往往可以从穴位和经脉上反映出来。

这时刺激经络，身体的自我调解系统就可能被激发，从而促进身体恢复健康。

## <<边学边用经络养生妙法>>

### 内容概要

编者介绍了人体十二条经络、养生健康基本穴位、常见病经络疗法、经络养颜方法、如何用动作解决上班族常见病，以及老年人经络养生法、儿童常见病经络疗法、男性病和妇科病经络疗法。本书通俗易懂，方法简单、实用、安全，易学易用，适合百姓在日常生活中学习使用。

<<边学边用经络养生妙法>>

书籍目录

第1章 养生治病的捷径 一、经络的概念 二、认识这张“网络”图 三、灵敏的疾病报警器 四、经络养生的常用方法 五、经穴疗法注意事项第2章 了解人体十二正经 一、胆经——排解积虑的先锋官 二、肝经——护卫身体的大将军 三、肺经——人体内的宰相 四、大肠经——肺和大肠的保护神 五、胃经——多气多血的勇士 六、脾经——治疗慢性病的关键 七、心经——攸关生死的经络 八、小肠经——心脏健康的晴雨表 九、膀胱经——身体固若金汤的根本 十、肾经——关乎你一生幸福的经络 十一、心包经——为心脑血管保驾护航 十二、三焦经——人体健康的总指挥第3章 不可不知的养生保命名穴 一、涌泉穴——人体长寿大穴 二、足三里——胃经的要穴 三、气海(下丹田)——人体性命之祖 四、神阙穴——人体的要害穴位 五、命门——人体生命的根本 六、会阴穴——人体任脉上的要穴 七、百会穴——人体督脉上的要穴 八、春季的保肝重穴 九、夏季的养心大穴 十、秋季的护肺宝穴 十一、冬季的补肾精穴第4章 五脏和谐说经络 一、治疗肝阴虚的三味良药 二、补肝血的首选 三、根除肺阴虚不再难 四、防治肾阳虚的三大名穴 五、解救肾阴虚 六、防止心阴虚 七、补脾气虚 八、肝气郁结第5章 让女人安然度过特殊时期 一、让月经风调雨顺 二、让痛经不再折磨你 三、让你经期有个好情绪 四、解除经期头痛的烦恼 五、经期腹泻 六、经期头晕不再来 七、让经期口腔溃疡远离你 八、孕期呕吐怎么办 九、妊娠浮肿不可怕 十、五个穴位让你不再郁郁寡欢 十一、产后缺乳 十二、人工流产手术后第6章 让女性远离妇科疾病的困扰 一、闭经 二、带下病 三、乳腺疾病 四、内分泌失调 五、更年期综合征 六、子宫脱垂 七、慢性盆腔炎 八、功能失调性子宫出血 九、不孕症 十、外阴瘙痒症第7章 男性疾病 一、慢性前列腺炎 二、遗精……第8章 增强孩子体质的天然良药第9章 老年人养生靠经络第10章 小动作解决上班族的大问题第11章 十大经络养颜法第12章 小妙方治大纲第13章 经络保养更健康后记

## <<边学边用经络养生妙法>>

### 章节摘录

足少阴。

肾经起于足小趾下，斜走足心（涌泉），出于舟状骨粗隆下，沿内踝后，进入足跟，再向上行于腿肚内侧，出于腘窝内侧半腱肌腱与半膜肌之间，上经大腿内侧后缘，通向脊柱，属于肾脏，联络膀胱，出于前（中极，属任脉），沿腹中线旁开半寸、胸中线旁开两寸，到达锁骨下缘（俞府）（图2.10）。

肾经有两条支脉：1. 肾脏直行支脉 向上通过肝和横膈，进入肺中，沿着喉咙，至舌根两侧。

2. 肺部支脉从肺出来，联络心脏，流注胸中，与手厥阴心包经相接。

从肾经的循行路线可以看出，虽然肾经穴位不多，只有27个，但它与肾、膀胱、肝、肺、心脏等都有联系，是与人体脏腑器官联系最多的一条经脉。

它的作用也就变得非同一般了。

肾主藏精，这是肾的一个非常重要的功能。

这里所说的精是维持人体生命活动的基本物质。

肾藏精气有先天、后天之分，先天之精是从父母那里传承来的，是构成人体胚胎的原初物质；后天之精是出生后摄取的水谷精气及脏腑生理活动过程中所化生的精微物质，又称脏腑之精。

先天之精是人体生长、发育的根本，后天之精是维持生命的物质基础，所以说，肾精是否充足与人的生老病死都有很密切的关系。

肾经如果有问题，人体通常会表现出口干、舌热、咽喉肿痛、心烦、易受惊吓，还有心胸痛，腰、脊、下肢无力或肌肉萎缩麻木，脚底热、痛等症状。

针对这些问题，我们可以通过刺激肾经来缓解。

一种方法是沿着肾经的循行路线进行刺激，因为肾经联系着很多脏腑器官，通过刺激肾经就可以疏通很多经络的不平之气，还能调节安抚相连络的内脏器官。

另一种方法是刺激肾经上的重点穴位，如涌泉穴、太溪穴等。

每天的下午5~7时，也就是酉时，是肾经当令的时间，此时肾经气血最旺，因此这时候按摩肾经的效果是最好的。

如果需要服中药的话，这个时候服用，效果也比较好。

另外，如果家里有人经常在这个时候发低热，很可能就是肾气大伤引起的，一定要多加注意。

这种情况多发生在青春期的男孩子和新婚夫妇身上。

青春期的男孩子情窦初开，手淫的次数可能会比较多，新婚夫妇性生活往往不加节制，这两者都会过多损耗肾精，伤了元气。

.....

<<边学边用经络养生妙法>>

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>