

<<点穴按摩养生祛病法>>

图书基本信息

书名：<<点穴按摩养生祛病法>>

13位ISBN编号：9787509141397

10位ISBN编号：7509141397

出版时间：2010-12

出版时间：人民军医

作者：郑君//陈永华//范小琴

页数：185

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>

## <<点穴按摩养生祛病法>>

### 前言

经络学说是中医学基础理论的重点之一，源于远古，服务当今，在2000多年的医学长河中一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

中华民族特别崇尚回归自然，也特别专注挖掘、发现人体自身蕴藏的潜能，利用人体自身的潜能去疗疾养生。

人体经络穴位疗法，就是国人几千年来用以疗病养生的天然而有效的重要方法。

事实上，人体对于疾病天生就具有自然的治愈力。

早在远古时期，人们就发现，只要对身体的某一部位给予适当刺激，一些病痛就能随之缓解或痊愈。

经过长期实践，人们便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。

后来有人便将这些具有医疗作用的特殊部位命名为“腧穴”“穴位”“穴道”等。

穴位的发现，丰富了前人的医疗手段，于是便逐渐形成了按摩、针刺、刮痧、足按、艾灸等既可保健又可治疗的自然疗法。

历代医家对人体穴位、经络进行了系统的研究、总结、继承和发扬，认识到脏腑、经络之气输注于体表的部位（称作腧穴，又叫穴位、穴道），大多数都分布在经络循行的径路上。

## <<点穴按摩养生祛病法>>

### 内容概要

本书以中医经络学说为基础，结合作者丰富的实践经验，较详细地介绍了点穴按摩养生祛病的基本知识和方法。

全书共9章，包括经络穴位养生基础理论，腧穴定位和取穴法，十四经脉及其主要穴位，人体特效养生穴，经络穴位按摩手法，强身健体点穴按摩法，经穴养生保健法，经穴美容养生法，以及26种常见病症点穴按摩防治法。

内容丰富，图文并茂，指导性、实用性强，适于基层医务人员、珍惜健康的广大群众，特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

## &lt;&lt;点穴按摩养生祛病法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章人体经络穴位养生基础 一、人体经络基础知识 二、人体经络的组成 三、人体的腧穴 四、人体经络的功能 五、人体经络的行血气、营阴阳功效 六、人体经络养生的奥秘 七、人体经络穴位的疗效作用第二章腧穴的标准定位和常用取穴法 一、人体腧穴标准定位 二、常用取穴法第三章十四经脉及其主要穴位 一、手太阴肺经及其主要穴位 二、手阳明大肠经及其主要穴位 三、足阳明胃经及其主要穴位 四、足太阴脾经及其主要穴位 五、手少阴心经及其主要穴位 六、手太阳小肠经及其主要穴位 七、足太阳膀胱经及其主要穴位 八、足少阴肾经及其主要穴位 九、手厥阴心包经及其主要穴位 十、手少阳三焦经及其主要穴位 十一、足少阳胆经及其主要穴位 十二、足厥阴肝经及其主要穴位 十三、督脉及其主要穴位 十四、任脉及其主要穴位第四章人体特效养生穴 一、升举阳气百会穴 二、疏风散邪风池穴 三、退热解表大椎穴 四、宽胸解郁膻中穴 五、调理脾胃中脘穴 六、生命之门神阙穴 七、清洁肠道天枢穴 八、益气强体气海穴 九、温补元气关元穴 十、健体益寿命门穴 十一、疏经活络合谷穴 十二、降压首选曲池穴 十三、安神宁心神门穴 十四、强心养胃内关穴 十五、祛病延年足三里 十六、调经理血三阴交 十七、减肥降脂丰隆穴 十八、滋阴补肾太溪穴 十九、养生保健涌泉穴第五章经络穴位按摩手法 一、按法 二、揉法 三、推法 四、拿法 五、摩法 六、擦法 七、分法 八、点法 九、击法 十、搓法 十一、勒法 十二、捻法 十三、掐法 十四、抖法第六章强身健体点穴按摩法 一、强身健体按摩法 二、健脑益智按摩法 三、振奋精神按摩法 四、消除疲劳按摩法 五、聪耳明目按摩法 六、宣肺通气按摩法 七、宁心安神按摩法 八、健脾益胃按摩法 九、疏肝理气按摩法 十、固肾增精按摩法 十一、擦背强身健体法 十二、驱寒温肌搓腰法 十三、手掌摩擦健内脏法 十四、拍打经穴强身法 十五、按摩增强记忆法 十六、上肢强健按摩法 十七、下肢强健按摩法 十八、运足摩足健身法 十九、睡前按摩健身法第七章 经络穴位养生保健法、第八章 经络穴位美容养生法第九章 治病祛疾点穴按摩法、

## <<点穴按摩养生祛病法>>

### 章节摘录

插图：经络系统遍布体内，纵横联系，交叉出入，沟通表里，联系上下，构成人体气血运行通路，维持人体正常生理功能。

若由于种种原因，导致经络不通，脏腑肢节失却温煦濡养，气血闭阻，则会疾病丛生，或滞或瘀，或虚或实，或寒或热，或气血失和，或阴阳偏颇。

根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的机制，在经络循行分布路线和联系范围内选取一些腧穴，进行按摩、针刺或艾灸，可以使经络畅通、营运有度、气血调和、阴阳平衡，使周身气血流通、生化有源，达到气血充沛、精力旺盛、健康长寿的目的。

六、人体经络养生的奥秘近年来，越来越多的人开始关注生命质量，也就更加注重养生之道。

那么到底哪一种方式养生最适合呢？

中医的历史悠久，向来以治未病著称。

中医所说的治未病也就是养生。

经络是中医的一个基础，所以，经络养生随之而来。

经络是气血运行的通道。

只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身；也只有经络通畅，才能使脏腑相通、内外协调，生气血、布津液，以确保生命活动的顺利进行。

所以说，经络以通为用，经络通畅与否与生命活动息息相关。

一旦经络阻滞，气血运行将受到阻碍，脏腑的功能也将受到影响。

因此，畅通经络往往作为一条养生的指导原则，贯穿于各种养生方法之中。

数千年前我们的祖先就已经发现，有些人生病时身体会出现红色发烫的“线条”，而按摩这些“线条”可以治疗疾病。

这些“线条”，其实就是经络线。

经络线上有数百个穴位，刺激这些穴位便可通过经络作用于全身。

生活中的一些不经意的动作，其实已经隐含了经络养生之道。

<<点穴按摩养生祛病法>>

编辑推荐

《点穴按摩养生祛病法》由人民军医出版社出版。

<<点穴按摩养生祛病法>>

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>