第一图书网, tushu007.com

<<盖医师十二经脉养生法>>

图书基本信息

书名：<<盖医师十二经脉养生法>>

13位ISBN编号：9787530955437

10位ISBN编号：7530955438

出版时间：2009-2

出版时间：天津教育出版社

作者：盖亚男

页数：261

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

前言

中国古代医学认为，生命是自然界的一部分，人概莫能外。
既然自然界是按照一定的规律运行和变化，那么作为自然界一分子的人，其运行规律是应该与天地万物完全统一的。
正是这种一元论指导着中国古代医学，使之与当时的天文地理、人文哲学等学科紧密结合起来。
例如我国古代思想家用五行(金、木、水、火、土)理论来说明世界万物的形成及其相互关系，中医用五行来解释生理病理上的种种现象。
古代的医学家们在这种思想的指引下，逐渐发现和总结出人体的经络学说，并形成了以此为核心的一整套医学理论。
比较而言，用以创建现代医学的解剖方法，似乎在认识经络的问题上束手无策。
很显然，手术刀是无法观察到经络之间运行之“气”的，即使是对于那些现代的精密仪器，“气血运行”仍然显得虚无缥缈，不可琢磨。
但其实，这一切都客观存在，并对人体起着至关重要的作用。
经络，包括运行之气，每个人都有，虽然看不见，摸不着。
但是在一定的条件下是可以被感知的。
中医研究发现，尽管经络敏感的人只占1%，另外99%的人都不敏感，但是，有一种被称为隐性经络传感的现象时常发生。
有人曾做了一个实验，在手指和脚趾的12经络末端依次通上微弱的电流，再在体表轻轻叩击。
结果，能够在体表找到12条连续分布的、具有特殊感觉的线，这就是医学上所说的隐性经络传感线，而且即使用不同的人来做这个实验，也会发现每个人的经络位置都相同，并且长期不会改变。
你一定猜到了，这些隐性的经络感传线几乎与古人记载的经络完全吻合。
既然如此，那么我们完全有理由相信中医理论中的经络学说。
事实上，两千多年前的《黄帝内经》便有了对经络学说的记载——“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。
”这几句话基本上是对经络系统重要性的高度概括。
可见，经络学说在中国不但历史悠久，而且在一开始就有真知灼见。
因此，经络学说才很早就成为中医理论的核心组成部分，并大放异彩。
经历了几千年在实践中不断充实和发展以后，中医的经络学说受到越来越广泛的关注。
那么，就让这本书带您一起走进人体经络的广袤空间。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

经络理论深，应用却并没有想象那么难。
结合多年中西医治疗经验．盖医师将十二经脉经典理论与现代医学成果有机结合起来，形成一套独特的经脉养生方案。
这套方案简便易行，普通人在日常生活中通过调整呼吸、起居、饮食等方法，就可以达到健康养生的功效，科学、简便、实效、省钱。
此外，本书针对日常为人们所忽视的亚健康状态和隐性疾病，提出了独特观点和行之有效的对策。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

盖亚男，女，1958年7月出生，空军总医院老年病科主任医师，医学硕士。

盖医师同时拥有中西医处方权，在现代医疗和传统中医两个领域都有很高造诣。在多年的临床诊治中，她独特的中西医结合治疗法深受广大患者好评。

<<盖医师十二经脉养生法>>

书籍目录

第一讲 经络调理基础篇Ⅰ——找到我的经络穴位　一、经络，来自东方的养生秘密　二、走进身体的经脉网络　三、经络，疾病的最早预测者　四、十二经脉上的要穴　五、四种方法学找穴第二讲 经络调理基础篇Ⅱ——漫谈经络养生法　一、巧手学推拿　二、身体病变问耳朵　三、刮一刮，百病除　四、足底，人类的第二心脏　五、神秘的气功疗法　六、以食通经络　七、中药保健，养生秘诀第三讲 经络调理实战篇——器脏调理　一、敲经点穴治头痛（盖医师金点子）　二、敲胆经，治口苦　三、鼻病克星，印堂与迎香　四、泡吧患近视，懂得敲肝经　五、血海、足三里，解决肝血虚（盖医师金点子）　六、摸耳朵，防百病　七、警惕颈椎病，当心致截瘫（盖医师金点子）　八、肩部问题，三招解决　九、“肝胆相照”，可降血压　十、锻炼过度，也会腰痛　十一、腰椎间盘突出，推拿按摩来解痛　十二、“天枢”一敲，胃动力增强　十三、浮肿，是身体病变的信号　十四、轻刮几下，消除胸闷　十五、按摩膀胱经，无毒一身轻　十六、七个让男人更Man的天赐之穴　十七、女人的私密诊疗室（盖医师独家宝典）第四讲 经络调理进阶篇——情绪你做主　一、情绪决定身体，经络决定情绪　二、让你制怒的肝经与太冲（盖医师金点子）　三、别让悲伤伤了肺　四、膻中穴，使你远离抑郁　五、掐掐自己，不再癫狂　六、夜间梦醒盗汗因肝热　七、穴位点得好，失眠不再扰（盖医师金点子）　八、迅速消除疲劳的神奇穴位　九、内养心态，心情才是灵丹药　十、对付糖尿病，“功”到自然成（盖医师金点子）第五讲 经络养生饮食篇——内外兼修　一、药膳养生　二、食欲，你掌控　三、12种养生茶饮专方（盖医师秘制配方）　四、补血，先补铁　五、生精强肾吃出来　六、补脑食物大搜罗　七、药粥治便秘　八、孕妇食疗，做健康妈妈（盖医师金点子）　九、素食有方的上班族（盖医师秘制配方）　十、吃水果要适度（盖医师独家宝典）　十一、私房食谱，让爱更甜蜜　十二、挑选好食物，越吃越瘦身（盖医师独家宝典：）　十三、特制膳食，远离感冒　十四、简单长效的食疗大集锦第六讲 调理养生艺术篇——无时无处不养生　一、学会呼吸也能治百病（盖医师独家宝典）　二、起居有常，健康自然来　三、瑜伽，完美的修身养性法　四、解压妙招调理职场综合征（盖医师独家宝典）　五、人到晚年重养生　六、四时养生，从现在开始

章节摘录

四、十二经脉上的要穴 毫不夸张地说，人体的700多个穴位，没有一个是无用的。
只要找到正确的运用方法，穴位就可以发挥其独特作用。
散热去痛的尺泽穴肺经上的尺泽穴位于肘横纹上肱二头肌桡侧凹陷处。
此穴的主要作用是泄热。
因此对于肺经热引起的咳嗽气喘、胸部胀痛等病症有效。
按压此穴要有力度，达到微痛的感觉效果才好。
补肺益肾的列缺穴两手交叉相握，这时左手食指是在右腕的背部，而食指下就是列缺穴。
此穴位于三经交会处，因此不仅对于肺经，还有大肠经和任脉的经气都具有调节作用。
很多时候，我们会因为偶感风寒而引起难以名状的头痛，这时就可以通过按揉列缺穴来疏卫解表，还可以结合热毛巾敷额头的方式一起进行。
列缺穴补肺益肾的功效还来源于其与任脉连接，任脉本身就是“阳脉之海”，可以补肺肾之阴虚。
因此，列缺穴也沿袭了任脉的作用，对于肾阴不足引起的糖尿病、耳鸣、眼睛干涩等症有很好的调节作用。
保健心脏的内关穴伸开手臂，掌心向上。
然后握拳并抬起手腕，可以看到手臂中间有两条筋，心包经上的内关穴就在离手腕2寸处的两条筋之间。
内关穴有宁心安神、理气止痛等作用，因此经常成为中医医治心脏系统疾病以及胃肠不适等病症的首选大穴。
因为内关穴十分好找，所以可以作为日常按揉的穴位，无论是走路还是闭目养神，都可以操作，对于调节心律时常有很好的作用。
需要注意的是，按揉此穴不必太大力气，稍微有酸胀感即可。
包你睡好的神门穴神门穴位于手腕部位，手腕关节与手掌相连的一侧，是针灸经常取用的穴位之一。
对于心慌心悸以及失眠都有很好的保健作用。
因此，只要想起来，我们都可以用手指按揉此穴，力量不需要太大，也不必追求酸胀感。
舒服腰背的委中穴曲腿时，膝关节后侧也就是腘窝的位置出现横纹，而横纹的中点处即是委中穴。
在针灸的“四总穴歌”里提到“腰背委中求”，可见，委中是治疗腰背病症的要穴。
对于委中应采取点按的方法，一点一放，同时与腿部的屈伸相配合。
这样做不仅可以治腰痛，还能有效解除腿部的酸麻和疼痛，对一些下肢疾病都有很好的保健护理作用。

媒体关注与评论

“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”　　——《黄帝内经》

编辑推荐

１．《盖医师12经脉养生法》作者的权威性：是空军总医院的专业医师，同时有中西医处方权。
２．盖医师１２经脉养生法的全面性。
有7大养生法，27种器脏和情绪调理法，14种食疗方案和6种自然养生妙招。
读者定位广泛，有专门的小节分别针对老年人、办公族、男人、女人、学生，讲解适合他们的养生法。
３．盖医师１２经脉养生法的普遍性。
主要针对生活中经常发生的病症，和一些亚健康状态。
每个人都会遇到。
４．盖医师１２经脉养生法的简易性。
都是一些简便易行，可就地取材，又行之有效的方法。
很适合儿女孝敬父母，夫妻互助。
既能保健，又能增进亲情。
５．盖医师１２经脉养生法的独特性。
有些方法是盖医师根据经验自己总结的，或者有独到之处，书中在这些地方标出了7个金点子（有特色的建议）、5个独家宝典（盖医师独家治疗方案）、2个秘制配方（盖医师独制食疗方案）。

第一图书网, tushu007.com

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