

<<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

图书基本信息

书名：<<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

13位ISBN编号：9787538178425

10位ISBN编号：7538178422

出版时间：2013-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王颖 编

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>

## <<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

### 内容概要

《便携式黄帝内经经络养生挂图》中经络作为运行气血的通道，是以十二经脉为主，其“内属于府藏，外络于支节”，将人体连贯起来，成为一个有机的整体。

人体的十二条经脉在不同的时辰里，随着气血运行，也有不同的反应，十二经脉所主疾病不同，可以根据十二经脉所属的时辰，选择锻炼经脉，以治疗和调理该经所主疾病，这样，有利于防病和养生。

<<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

作者简介

作者多年来从事《黄帝内经》的教学、研究工作，编写了很多图书，发表了大量的文章，具有较强的权威性。

## <<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

### 章节摘录

版权页：插图：手厥阴心包经经络养生 手厥阴心包经主要讲的是心包的经脉，也就是心包经。手厥阴指的是循行在手上的阴经。

中医讲内侧为阴，外侧为阳。

手厥阴心包经就是指循行在手臂内侧的、联络心包的经络。

该经上常用穴位有：天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

该经主治心痛、胸闷、心悸、心烦、癫狂、腋肿、肘臂疼痛、掌心发热等症。

《黄帝内经》云：“故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。

”心包即是心的外围，故邪气犯心，常先侵犯心包。

实际上，心包受邪所出现的病症与心是一致的，如温邪内陷，出现神志昏迷、说胡话等心神失常的症状，称为“热入心包”。

由于痰浊所致的神志模糊、意识障碍或神经错乱的，称为“痰迷心窍”或“痰浊蒙蔽心包”。

心包经发挥作用的时间是晚上7时至晚上9时，心包是心的外围，可清除不利于心脏的邪气，使心脏处于完好的状态。

此时，可以看看电视新闻或听听舒缓的音乐，然后出去散步，再用温热的水烫脚30分钟，有条件的可以在水中加一些强健心脏的药物。

使心脏处于平和的状态，为睡眠做好准备。

心包经锻炼方法：推擦手中指可使心包经得到改善，方法是将一手食指、中指相并，推另一手中指指面，从根到梢，做32次，这个动作可以运动心包经。

经常拍打、搓揉手臂内侧的厥阴心包经，对心痛、胸闷、心悸、心烦、癫狂、腋肿、肘臂疼痛、掌心发热等有很好的效果。

方法是从肩前开始拍打，沿上臂内侧向下至小臂内侧，直至手部，在曲池、内关、劳宫穴处分别按揉60下，至中指中冲穴时掐揉100下。

再由手向上拍打，反复操作2次。

手少阴三焦经经络养生 手少阳三焦经主要讲的是三焦的经脉，也就是三焦经。

三焦指上焦、中焦和下焦，是中医对人体胸腹部的称谓，如肺部居于上焦，脾、胃居于中焦，肾、膀胱居于下焦。

手少阳指的是循行在手上的阳经。

中医讲外侧为阳，内侧为阴。

手少阳三焦经就是指循行在手臂外侧的、联络三焦的经络。

该经上常用穴位有：关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泺、膈会、肩髃、天、天牖、翳风、瘰脉、颊息、角孙、耳门、耳、丝竹空。

该经主治胃脘痛、腹胀、呕恶、噎气、食不下、黄疸、小便不利、心烦、心痛、失眠、身体皆重。

<<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

编辑推荐

《便携式黄帝内经经络养生挂图》由辽宁科学技术出版社出版。

<<便携式黄帝内经经络养生挂图>>

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>