

<<求医不如自医. 3>>

图书基本信息

书名：<<求医不如自医. 3>>

13位ISBN编号：9787546400846

10位ISBN编号：7546400848

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：丽华

页数：75

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>

<<求医不如自医. 3>>

前言

手足是人体运动的重要器官，机体生命力的旺盛与否，与四肢手足的功能强弱密切相关。一般而言，四肢发达，手脚灵活，则人体的生命力旺盛；若四肢羸弱，手足行动迟缓，说明生命力低下。

中医学认为四肢是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的十二经络的重要起止部位，故强身保健应重视四肢的摄养。

人体腰背脊柱有督脉贯穿正中，督脉有总督一身阳经的作用，十二正经中的手、足三阳经脉均有分支直接会合于督脉，故称“阳脉之海”。

腰为肾之府，是人体躯干的枢纽，对全身的负重、运动平衡等均起到很大的作用。

带脉围绕腰腹一周，有总束阴阳诸经的作用。

腰、腹是人体脏腑所居的部位，其功能盛衰直接关系到内部脏腑功能活动的正常与否，所以历代养生家都非常重视这两个部位的保养。

保养得当，可促进气血运行，协调和增强全身各部分的联系，提高新陈代谢的能力，达到健身防病的目的。

消除疲劳，缓解手、足、腰、腿病痛的方法很多。

我国传统中医认为，按摩能调解阴阳平衡，疏通气血经络，而且还能够活血化淤、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力。

因此，经常按摩肩、背、腰部，可以刺激脊髓神经，调节人的脏器，防治腰、脊、脑部的疾病。

为了让读者朋友掌握按摩这一看似神秘，遥不可及的千年健身古术，准确掌握穴位按摩要点，从而轻松享受到完美的按摩体验，我们精心编写了这部经络自疗书籍。

本书从最基本的穴位、手法人手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到防病祛疾、养生保健的目的。

图文并茂，轻松活泼的形式，更有利于您的阅读与学习。

自己动手做穴位按摩，或在同伴、家人之间互相做，轻松又有效。

<<求医不如自医. 3>>

内容概要

手指麻痹、网球肘、踝关节扭伤、足踝痛、腱鞘囊肿、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛……手、足、腰、腿常见病痛的特效自我按摩手法。
中华养生祛病经典. 传承五千年的国医智慧手到病除。

<<求医不如自医. 3>>

书籍目录

第一章 中华经络养生奥秘经络是什么 脊椎按摩治疗身体诸症 中式按摩基本手法简介 第二章 治疗手足腰病症 主要经络足太阴脾经足少阴肾经足太阳膀胱经手少阴心经手厥阴心包经 第三章 能量手治疗手足症 中医学对手足疼痛的认识 上肢痛的病因 下肢痛的病因 能量手经络穴位自疗方案 手指麻痹 网球肘（肱骨外上髁炎）慢性关节风湿症 腕关节扭伤 膝关节增生性关节炎 踝关节扭伤 肘关节扭伤 足跟痛 腱鞘囊肿 小腿抽筋 第四章 能量手治疗腰部病症 中医学对腰痛的认识 腰痛的概念 造成腰痛的几种常见病 能量手经络穴位自疗方案 劳累性腰部疼痛 慢性腰肌劳损 急性腰扭伤 腰椎间盘突出症 坐骨神经痛 腰椎椎管狭窄症 梨状肌综合征

<<求医不如自医. 3>>

章节摘录

无论是古今文献的大量记载、中医临床经验的积累，还是现代科学实验方法的运用，都证实了循经感传及其他经络现象是客观存在的。

近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。

目前对于经络结构的论述，较为成熟的假说有以下几种。

经络已知结构论：根据《黄帝内经》等古医籍中以及对古代医家对尸体的解剖观察和对经脉、脏腑形态的记载，经脉循行、功能等的论述和循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中；它是以神经体液系统，包括血液淋巴系统和人体间隙系统等在内的人体功能调节系统为主要结构基础。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的重要组成部分。

约45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。

经脉所通过的部位以及穴位所在均与血管分布状况有一定的相似性；通过血管壁的交感传人和交感反射功能，实现接受和传布信息的作用。

与神经相关：与中枢神经及其周围神经相关。

十二经脉与外周神经有非常密切的关系，经线上的各种神经成分（神经束、神经纤维、神经末梢）等均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关：十二经脉与淋巴相关，督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。

经络多同淋巴管走行一致，在四肢、躯干及胸腹部，微细淋巴管集束的地方多有穴位。

针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关：观察表明，人体一些骨骼肌首尾相接，其分布位置与经脉的循行路线非常相似，并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。

54.8%的穴位处于肌肉群上。

综合经络结构研究的主要观点，不外乎以下几种：一是有学者认为，经络不是由一种组织结构组成，而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构，“人体间隙系统说”就是这方面的代表。

二是有研究表明，针灸机制和经络概念，可用神经体液综合调节机制来阐述，其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究。

三是有文献指出，经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主，并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统，前者为联系系统，后者为运输系统。

总而言之，上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

<<求医不如自医. 3>>

编辑推荐

《黄帝内经》说，“四肢是人体阳气之本”。

因而四肢的功能强弱、健康衰败，与人体的内里健康、五脏六腑的健康有着丝缕相连的重要关系。

四肢的疼痛，是身体内在病症的最表层反映，所以，重视各类手、足疼痛、炎症，是把握自己的健康第一道关口。

坐骨神经痛时，振荡胆经的环跳穴（臀部侧边凹陷点），就可以有效缓解减轻症状……腰部疼痛，振荡居髎穴可舒解…… 网球肘（肱骨外上髁炎）要面临长期的慢性疼痛，每日按揉手部的合谷、曲池等穴，再配合腿部相应穴位，使症状一天天减轻……足跟痛是居家常见病，用拇指沿顺时针按压太溪穴36次，病痛能够快速缓解。

<<求医不如自医. 3>>

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>