

<<汤瓶八诊养生方案>>

图书基本信息

书名：<<汤瓶八诊养生方案>>

13位ISBN编号：9787807635284

10位ISBN编号：7807635282

出版时间：2010-10

出版时间：广西科技

作者：杨华祥|整理:杨庭亮

页数：267

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>

## <<汤瓶八诊养生方案>>

### 内容概要

汤瓶八诊是中国回族的一项历史悠久的保健疗法。

它源自汉唐，至今已有1300余年的历史，当时大量的中东穆斯林通过丝绸之路进入中国，长途跋涉中，为了减轻和消除旅途疲劳，他们在驿站洗浴和歇息之时自创了一种保健方法，通过揉脚和按摩身体的某些部位来消除旅途的劳顿。

随着大批的穆斯林先民来到中国，伊斯兰医药文化也随之传入，他们又汲取了传统中医的经络理论、腧穴理论、脏腑理论之精华，经过长期的探索、总结和完善，形成了具有中国回族特色的自然疗法——末梢经络根传法，这也是汤瓶八诊的雏形。

但末梢经络根传法最初只有对手、脚与耳的捏、推、点、揉等手法，并不完备。

杨氏家族历代传人在末梢经络根传法的基础上，从穆斯林的宗教礼仪、生活习惯中得到启发，发现了人体的异经奇脉，又提炼出转五围的自我保健方法。

在代代传承的过程中，汤瓶八诊不断完善，又融合了回回医学的药物疗法和意念疗法，以理脉、理气、理骨为核心，逐步形成了头诊、面诊、耳诊、手诊、脚诊、骨诊、脉诊、气诊这八大诊疗方法。

这正是汤瓶八诊名称的由来。

2008年1月，汤瓶八诊正式被国务院和文化部确定为国家级非物质文化遗产保护项目。

2008年在第29届北京奥运会期间，汤瓶八诊参加了在奥林匹克公园举办的“中国故事”文化展示活动，赢得了国内外友人、运动员及北京奥组委的高度认可。

2009年2月，汤瓶八诊作为北京奥运会唯一理疗保健项目入驻国家奥林匹克体育中心，是奥运会后唯一留下的服务团队。

2009年3月，宁夏医科大学回族汤瓶八诊培训学院正式成立。

2010年1月，汤瓶八诊被上海世博会确定为展示项目，进入上海世博会中国元素馆，为参加上海世博会的各国嘉宾提供特色理疗服务。

## <<汤瓶八诊养生方案>>

### 作者简介

杨华祥，回族，汤瓶八诊第七代传人。

1952年生于上海一个医学武术世家，自幼便跟随父亲杨耀钧、母亲买文英学医习武，于上世纪70年代支边宁夏，从此落地生根。

1987年创办宁夏首家伊斯兰医疗康复中心(回民医院)，1992年应邀赴马来西亚传播汤瓶八诊，客居至今。

现任宁夏医学院回

## &lt;&lt;汤瓶八诊养生方案&gt;&gt;

## 书籍目录

序一 让回族医学造福各族人民	序二 汤瓶八诊, 开启回族文化之门	序三 发扬回族医学的优秀传统
第一章 要长寿, 更要健康的长寿	第一节 解析“回族老人多长寿”的秘密	第二节 用汤瓶给心灵洗个澡
第三节 汤瓶八诊的传承历史	第四节 清除三垢, 激发人体自愈力——汤瓶八诊的保健原理	第五节 最简单的经络养生说明书——异经奇脉
第六节 汤瓶八诊疗法的特点	第二章 汤瓶八诊内病外治八大疗法	第一节 汤瓶八诊常用保健疗法
第二节 回民家家必备的保健工具	第三节 汤瓶八诊之头诊	第四节 汤瓶八诊之面诊
第五节 汤瓶八诊之耳诊	第六节 汤瓶八诊之手诊	第七节 汤瓶八诊之脚诊
第八节 汤瓶八诊之骨诊	第九节 汤瓶八诊之脉诊	第十节 汤瓶八诊之气诊
第三章 行立坐卧间解决健康问题——汤瓶养生功	第一节 养生就在行走坐卧间	第二节 让百感千触归于心和气平
第三节 世代相传的长寿功法——汤瓶养生功	第四节 让身体和心情一样好——汤瓶养生功预备式	第五节 强肾固精的晨练项目——拔跟提气
第六节 让你年轻岁的美容操——汤瓶收式	第七节 在昏沉的午后变得精力充沛——汤瓶桩功	第八节 三十蹉泥步, 半生保健康——汤瓶行功
第九节 每天静坐一刻钟, 胜吃人参养荣丸——汤瓶坐功	第十节 睡觉好蹉跎, 长寿怀中抱——汤瓶卧功	第四章 小病不用愁, 八诊解你忧——家庭常见病保健方案
第一节 多年偏头痛, 头诊就可立即缓解	第二节 早晚多捏耳, 到老不眩晕	第三节 上火引发的咽炎, 耳尖放血就能治
第四节 大蒜敷涌泉, 治口腔溃疡	第五节 牙疼起来真要命, 蓖麻一颗解你忧	第六节 若有鼻炎, 家中自制鼻舒油
第七节 感冒何须吃药, 奇脉刮痧就有效	第八节 向天果是大自然送给糖尿病患者的礼物	第五章 心系统保健方案
第一节 根治神经衰弱, 常练汤瓶静功	第二节 三个步骤, 缓解中风后遗症	第三节 汤瓶之水流出去, 血压立即降下来
第四节 汤瓶养生功, 预防老年痴呆	第五节 找到失眠点, 一觉睡到大天亮	第六章 肝系统保健方案
第一节 三管其下, 有效缓解近视和眼疲劳	第二节 每天一杯八宝茶, 扑灭过旺肝火	第三节 求医不如求己, 耳鸣自己在家治
第四节 芹菜黄豆汤, 防治脂肪肝	第五节 苦胆浸绿豆, 治愈胆囊炎	第七章 脾系统保健方案
第一节 斋戒养生法	第二节 养胃就是养命——得了胃炎怎么办	第三节 大便通, 一身轻
第四节 盐敷加鼓腹, 让胃肠不再胀	第五节 姜汁牛肉饭, 食疗法治慢性腹泻	第六节 汤瓶减肥操, 甩掉赘肉就是这么简单
第七节 贫血还要靠食养	第八章 肺系统保健方案	第一节 黑芝麻杏仁茶, 好喝又止咳
第二节 对付哮喘, 一定要内外兼施	第三节 缩唇呼吸法, 缓解肺气肿	第四节 从肺癌说起的四步治癌法
第九章 肾系统保健方案	第一节 防痔又治痔的日常小方法	第二节 滋养先天之本, 常喝八宝养肾汤
第三节 枸杞虽廉价, 养肾效果好	第四节 脉诊加汤瓶功, 治疗小便问题很轻松	第五节 气血好, 骨质增生来不了
第六节 固发防脱做头诊	第十章 脊骨保健方案	第一节 经常落枕要行气活血
第二节 八诊正骨让脊柱又直又健康	第三节 学会捋法, 自己治疗颈椎病	第四节 人到五十当防肩周炎
第五节 叩刺放血治疗坐骨神经痛很有效	第六节 找到腰痛点, 防治腰肌劳损	第七节 治疗踝关节扭伤小妙招
第八节 以火攻寒, 回回火疗是老寒腿的克星	第十一章 妇科保健方案	第一节 四种外部疗法治乳腺增生
第二节 两服药食平寒热, 脉诊脚诊治痛经	第三节 敷脐治带下, 内病外治更轻松	第四节 勤练养生功, 轻松度过更年期
第五节 茶疗去斑要持之以恒	第六节 汤瓶油疗让你由内而外变美丽	后记 愿天下所有人都健康长寿
附录 中国回族医学的理论基础		

## &lt;&lt;汤瓶八诊养生方案&gt;&gt;

## 章节摘录

序一让回族医学造福各族人民 我国自古以来就是一个多民族国家，各民族的独特文化一直相映成辉。

民族文化是我们了解过去、展望未来的重要参照，是在特定年代产生的精神财富。

更重要的是，它蕴含着我们民族的历史与精神，而民族精神又是民族文化的核心和灵魂，是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。

但由于时间长河的冲刷和民族文化的融合，很多民族的民间技法和民俗文化渐次湮没，如今已不为人知。

因此，发掘、整理、传承、发扬这些濒临失传的文化和技法，就变成了尤为紧迫的问题。

杨华祥教授1987年出任中国宁夏伊斯兰医疗康复中心主任，兼回民医院院长，将汤瓶八诊正式用于临床，服务于各族人民。

他正是肩负着这样的使命，几十年如一日地进行着既艰巨又有意义的工作。

作为回族“汤瓶八诊”的第七代传人，他自小受回族医学和杨氏“汤瓶八诊”文化的熏陶，并广泛涉猎了其他民族的医学著作，在发掘和整理中，不但继承了原有的八诊文化，更使其日渐充实，使汤瓶八诊既具有了自己的特色，又兼容了其他医学文化的特长。

无论回医还是中医，乃至其他民族的医学，都生长在广袤的中华大地上，共同汲取着这片土地的营养。

它们既是独立的，又相互影响和借鉴，从未割裂开来。

杨教授始终抱着取精、融合、发展的态度，把发扬民族医学和弘扬中华文化紧密地结合在一起。

从上海到宁夏，从国内到国外，到处都有他传播汤瓶八诊，展示回医精髓，弘扬中华精神的足迹。

杨华祥教授毕生的追求是想通过回族医学汤瓶八诊促进民族的团结和相互了解，传承中国回族保健医学的结晶，并以此向世界展示中华医学的博大精深。

爱国是爱教的一部分，在他的心里，民族情怀、宗教情怀和祖国紧紧地联系在一起。

也正是在这种信念的激励下，杨教授始终怀着一腔热忱来宣传宁夏及汤瓶八诊这一保健疗法，将它带到世界各地，为更多的人带来了福音。

同时，也赢得了世界各地的穆斯林的关注与认可。

2008年6月，汤瓶八诊被国务院、文化部列入国家级非物质文化遗产名录，和其他非物质文化遗产项目一同参加了2008年的北京奥运会和今年的上海世博会的展示，受到国内外广大人士的欢迎与推崇。

这是我们宁夏的荣誉，也是回族人民的骄傲。

兼容并蓄方显大家气度，心念民瘼遂成一代名医。

作为一位医生，一位亲善的民间文化大使，一座沟通各民族乃至国家的桥梁，杨华祥教授的努力和付出都是有目共睹的。

也正是因为心系国家与人民，才想把汤瓶八诊文化推广开来，让它为民所有，为民所用。

“民族的就是世界的。

”医学文化也是不分国度的，回族保健医学——汤瓶八诊不仅为世界人民的“亚健康”做出了巨大努力，还承担着“以汤瓶八诊为桥梁，让世界更了解中国”的民族使命。

希望本书的出版能把健康传递给更多的人，让大家更了解回族医学文化，让世界人民都从汤瓶八诊中受益。

全国人大民族事务委员会主任 马启智 序二汤瓶八诊，开启回族文化之门 塞上江南钟灵毓秀，不仅孕育了朴实善良的中华回族，也孕育了异彩纷呈的回族文化，回族汤瓶八诊就是其中的一种。

走进汤瓶八诊，如同翻阅回族医学文化的悠长历史，有萱草般陈旧而悠长的味道沿着汤瓶的脉络流淌。

回族汤瓶八诊疗法已有1300年历史，一直以口传心授的方式在回族民间流传。

据书载，古阿拉伯人通过丝绸之路，长途跋涉到中国来经商，路途中人困马乏，疲惫不堪，腰酸腿痛。

## <<汤瓶八诊养生方案>>

，在歇息之时，通过揉脚减轻疲劳，当到达中国长安后发现了中国中医经络学理论，认识到经络贯通人体周身各部，脉脉相连，络络相通，后形成于此的诊疗称为末梢经络根传法，也就是回族汤瓶八诊的雏形。

回族汤瓶八诊是波斯保健医学和中东伊斯兰医学汲取和融合了中华医学，而形成的具有中国回族特色的养生保健疗法，分为头诊、面诊、耳诊、手诊、脚诊、骨诊、脉诊、气诊。回族汤瓶八诊疗法作为回族保健医学文化的组成部分，已于2008年1月被列入“国家级非物质文化遗产代表作名录”，填补了宁夏伊斯兰文化和回族医学文化的空白，是一项值得称赞的标志性成果。

宁夏医科大学回族医学研究所特邀研究员杨华祥教授是回族汤瓶八诊疗法杨氏家族的第七代传人，他承袭发扬回族汤瓶八诊，通过不断的挖掘、完善汤瓶八诊疗法提升宁夏的文化内涵，管窥汤瓶八诊，能捕捉到宁夏走向世界的清晰轨迹——如今汤瓶八诊已在马来西亚、澳大利亚、卡塔尔、阿联酋等地陆续开花，为提升宁夏在国际上的知名度做出了积极贡献。

愿汤瓶八诊成为一把钥匙，让更多的人通过这把钥匙开启回族文化的大门，走进多姿多彩的魅力回乡。

宁夏回族自治区人民政府主席 王正伟

<<汤瓶八诊养生方案>>

编辑推荐

国人大民委主任委员马启智 中国伊斯兰教协会会长陈广元 宁夏回族自治区主席王正元  
宁夏社会科学院名誉院长杨怀中联袂推荐 马来西亚、沙特阿拉伯、阿联酋、卡塔尔等国皇室最  
信赖的保健医生 杨华祥教授——汤瓶八诊第七代传人 首度公开传承1300多年的回族自然疗法  
全国唯一受邀服务于北京奥运会、上海世博会的保健项目 国奥汤瓶八诊康复理疗中心：  
中国国家竞走队、女子曲棍球队定点康复理疗单位 中央国家机关老干部健康协会康复理疗基  
地 中国全明星高尔夫球队指定理疗机构 阿拉伯国家大使夫人协会指定理疗单位

<<汤瓶八诊养生方案>>

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>