

《养生术一本通》

图书基本信息

书名：《养生术一本通》

13位ISBN编号：9787561348161

10位ISBN编号：7561348169

出版时间：2011-3

出版社：陕西师范大学出版社

作者：张中祺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《养生术一本通》

内容概要

陕西师范大学出版社《养生术一本通》包括《穴位按摩祛病大全集》《刮痧治疗常见病大全集》《家用拔罐保健大全集》，均使用同一ISBN。

《养生术一本通》

书籍目录

人体标准经络穴位图(一)人体标准经络穴位图(二)序言：拔罐：经济实用的中医外治疗法十二经脉穴位示意图常用穴位取穴图上篇 全面认识拔罐疗法 第一章 拔罐疗法的基础知识 01. 拔罐的历史：中华传统养生智慧的结晶 02. 拔罐祛病的道理：自然的力量显神威 03. 现代医学看拔罐：符合现代医学原理 04. 中医看拔罐：增强机体生命功能 05. 钜罐的特点：绿色、环保、效率高 06. 拔罐治病：主治范围十分广泛 07. 拔罐有禁忌：有些情况慎出手 第二章 认识根治型拔罐疗法 第三章 拔罐与经络腧穴 第四章 罐具与操作 第五章 拔罐疗法的种类 第六章 不同罐象的临床意义 第七章 注意事项及常见异常情况处理下篇 拔罐治疗疾病汇总 第一章 呼吸系统疾病 第二章 消化系统疾病 第三章 心、脑血管系统疾病 第四章 神经、精神与内分泌系统疾病 第五章 泌尿生殖系统疾病 第六章 运动系统疾病 第七章 皮肤疾病 第八章 五官疾病 第九章 妇科疾病 第十章 儿科疾病 第十一章 拔罐美容

章节摘录

第一章 认识身体的守护神：穴位 概述：穴位究竟是什么 提到穴位一词，大多数人都不陌生，至少能说出三四处人体穴位名称，甚至还能说出其疗效。穴位是中医特有的概念，中医讲究全身的平衡，最忌讳头疼医头，脚疼医脚。因此，关于穴位究竟是什么的问题，我们不是仅仅知道几处穴位名称，记住几个名词就能将其应用于防治疾病，养生保健。必须对其有一个全面深刻的了解后，才能真正发挥出这些身体守护神的强大力量。 穴位，学名腧穴。也叫穴、穴道。医学认为多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特?部位。“腧”通“输”，或从简作“俞”。“穴”是空隙的意思。 《素问ċ气府论》解释腧穴是“脉气所发”; 《灵枢九针十二原》说是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。说明腧穴并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。“输通”是双向的。从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点。 那么人们又是在什么时间发现身体上有穴位呢？这恐怕要比有史料记载的时间还长得多。其实，早在两千多年以前，我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感受点。公元前五至一世纪写下的著名医典《黄帝内经》就已指出，“气穴所发，各有处名”，并记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一论述。至宋代，王惟一重新厘定穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。 随着医学的发展和中西医术的融会贯通，许多人开始将现代医学与古老的腧穴理论进行对比分析，譬如，电流刺激肌肤，被刺激的肌肉会产生收缩。用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位叫运动点。美国学者金林对照运动点位置与传统穴位位置后提出，两者的分布近乎一致。 ……

《养生术一本通》

编辑推荐

最全人体穴位导航 穴位图解、力度指导、指法标示、时间建议，四步让你轻松学会最精准的取穴方法 最佳按摩治疗方案 胃痛、失眠、感冒、肩周炎……440处穴位帮你自在应对159种常见病痛与不适 一穴一解，三秒钟让你化身按摩达人 一病多穴，全面激发身体最优抵抗力 作为中医的精粹之一，穴位按摩也是自然疗法的代表。如果把身体的经络比作线路，把脏腑比作灯泡，那么穴位就是连接线路与灯泡的开关，它影响着身体的气血运行与能量流通。如果我们能够掌握正确的穴位按摩方法，就能轻松地防治一些常见病和慢性病。 《穴位按摩祛病大全集》详细地介绍了从消化系统到神经系统，从儿科到妇科等一系列病症与穴位的密切关系，并提供了相应的穴位疗法。为了方便使用，《穴位按摩祛病大全集：养生术一本通1（超值白金版）》特别增加了《人体穴位速查表》与《常见病穴位按摩速查表》，既明确又简洁，帮助读者更快、更准地找到相应疾病的穴位按摩方法。 最省钱、最安全、最有效的健康秘诀一次告诉你。

《养生术一本通》

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:www.tushu111.com