

《養生四通法》

图书基本信息

书名：《養生四通法》

13位ISBN编号：9789866664496

10位ISBN编号：986666449X

出版社：元氣齋

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

《養生四通法》

前言

自序：「養生四通法」為保健最高境界 無私分享針灸治療的一點心得 高富芝醫師 《養生四通法》是我最近所寫的第三本著作，其內容為中醫針灸學的基本理論，和人體各種疾病的治療法。人在日常生活中想要不生病，聽起來雖然很難，但還是有可能做到，只要日常生活中注意避開致病因素，就可以遠離病痛。 探究疾病的發生，其原因不外內因與外因兩種，所謂內因，即是七情喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七種情志活動，是人的精神意識對外界事物的反應，可引起人體的強烈反應，造成臟腑氣血功能失調而致病；所謂外因，即是六淫 風、寒、暑、濕、燥、火等六種病邪的合稱，凡是六氣太過、不及或不應，皆可影響到人體調節適應的功能，及造成病原體的孳生傳播，成為致病的邪氣。因其致病的途徑是自外入內，所以稱之外感。 二十多年前我尚未學中醫，那時身體很差，動不動就感冒，一年之中有一半時光在病痛中度過，沒有一個星期不跑醫院。那時的我，即使夏夜也要蓋棉被入睡，每臨冬夜，即使蓋著厚棉被還是不舒服，尤其是手腳感到特別冷。小兒子特地從紐約買了一條電熱毯給我，加在棉被上，這樣才覺得比較舒適、得以安然入眠。 自從學中醫後，我的體質完全改變了，冬夜只要蓋一條毯子，夏天不蓋任何東西就可一覺到天亮。以前冬天都不敢去紐約，去年到小兒子家住了兩個星期，已不再感覺嚴冬有什麼可怕，天天在外面到處跑也不會很冷，可見中醫的「調整體質」理論確實有道理、有智慧。 我不僅自己調整了體質，也用同樣方法幫很多朋友改善健康狀況。例如十二月我回台北，在陳先生的引介下，以針灸秘技為五十二歲的朱女士調養身體；才施行幾次，氣色就明顯變好，同時緩解了感冒症狀。一個月後朱女士再來看我，原本有點瘦削的身子已經略顯豐腴；她開玩笑地指著微胖的腹部說：「胖了好幾公斤，都是高醫師害的！」其實看起來很健康、有元氣，十分令人欣慰。 由以上案例可以證明，中醫既能自我保健，又可幫助別人，值得學習；而且只要有恆心與毅力，學起來並不困難。筆者以針灸為人治病療疾已經有很多年的經驗，也有相當多的體會。感受最深者當屬「養生四通法」，所謂「四通」就是「四大系統暢通」，則百脈俱通、可以無病，此乃養生保健的最高境界。而我年事已高，很希望盡量將數十年的生活與針灸心得與讀者分享，如能因此推廣中醫保健常識，有助於大家祛病延年，那才是我的最大心願。而針灸是中醫學的根本，完全符合國醫董延齡所揭櫫的「樸實無華、實用有效」原則，希望大家多多注意、學習、應用。 書成之際，感謝國醫董延齡在百忙之中賜序，增添了本書光彩；在我此次回台期間，承他不棄，多次出診急症都讓我隨行，除了觀摩他的診治原則之外，有時也讓我小試身手，好在都沒有給他漏氣，差堪告慰。也謝謝元氣齋出版社林社長，很快為我出版《超簡易阿是穴療法》、《易理針灸抗癌》與本書；《超簡易阿是穴療法》甫一面市，就有很多我義診過的機構搶著訂購；千里迢迢帶一百本上飛機，才到美國就已所剩無幾，回到巴西幾乎無書可向內人交差。由此可見中醫針灸、按摩受人歡迎的程度。相信本書之出版也有助於增進讀者全家健康。是以為序。

2011年4月2日於巴西聖保羅市富園診所

《養生四通法》

內容概要

醫藥的發展突飛猛進，針灸與中醫藥的效果也更加受到肯定。但是不論科技如何發達，針灸的治療四大方向仍然受到認同，即治病求本、扶正祛邪、調和陰陽，以及因時、因地、因人制宜。「治病求本」即注意人體之寒熱虛實，依據「陽盛則熱，陰盛則寒，陽虛則外寒，陰虛則內熱」之辨證原則，首先要找出原因，再以基本手法診治，包括：寒者熱之、熱者寒之、虛者補之、實者瀉之，正治、反治，治標、治本與標本兼治等，再因地、因人、因時制宜，施行「調和陰陽」、「扶正祛邪」等法，例如：通氣活血法、消炎止痛法、補瀉法與清熱溫寒法等，只要是對症取穴，幾乎沒有不能治之症。作者累積數十年經驗，特別推介「養生四通法」，即以針灸八法刺激消化、循環、呼吸、泌尿系統之子母經，四大系統通則全身皆通，百病自消。此即針灸之奧秘所在，想要自學中醫者務請多加體會。

《養生四通法》

書籍目錄

推介序：樸實無華、實用有效 國醫 董延齡 002自序：「養生四通法」為保健最高境界---無私分享針灸治療的一點心得 高富芝醫師 前言：四大系統暢通則百脈俱通---善用養生四通法，疾病不上身第一章 《黃帝內經》九針為針灸基石---針灸的過去、現在與未來秦漢時針、灸兼治法才成形以三六一個穴位及阿是穴為主灸法有八木、隔物、艾卷等多種名家輩出、著作成為經典 針刺與灸療並用 針刺列為外科範疇還可應用於眼科、小兒科針灸的過去現在與未來 已證實對一百餘種疾病有效針灸醫學愈來愈受重視 未來針灸必將成為國際化的顯學第二章 為何針灸對急症特別有效----針灸的基本手法與原則利用四診斷病、決定治則辨病、辨證、辨經 治則以活血、通氣與調神為主 治療分為四大方向以補虛、瀉實為基礎補虛：即補不足、瀉有餘 瀉實：滿溢則瀉，使之持平四大基本手法不可不知通氣活血法以三大理氣法通氣活血 或採取四大活血法消炎止痛法 針刺可阻止發炎並止痛補虛瀉實與清熱溫寒法（一）補虛和瀉實 補法 瀉法（二）清熱和溫寒 清熱 溫寒第三章 養生四通法為防病保健根本 一、呼吸系統疾病也會影響脾腎不及時治療會傷及他臟 針刺肺經、大腸經，瀉法為主 肺氣腫、過敏、氣喘最常見 針灸三次即可不再發作針灸心法：針灸三次即可不再發作二、循環系統疾病患者越來越多氣血不能互生為萬病起源 針灸在改善「虛勞症」方面頗具效用（一）小心防範高血壓針灸心法：放血、針刺降壓兩醫案（二）冠心病很可能猝死針灸心法：氣滯者通氣止痛，寒邪凝滯者溫寒（三）血小板減少性紫癜針灸心法：治癒斑點並改善膚質三、消化系統最苦命依虛實決定補瀉手法 對症選穴才可收到奇效（一）脾胃病主因多為生活習慣不良可分六種類型加以治療針灸心法：針刺治療效果立現（二）身形瘦長者易患胃下垂針灸心法：俞募穴和近穴治療效果佳（三）食道賁門弛緩與幽門梗阻針灸心法：有耐心才能改善（四）飲食不潔引起膽道蛔蟲症（五）急慢性腸炎常併發腹瀉大腸炎病理與治則 小腸炎多因飲食不節所致針灸心法：暢通氣機治癒腹瀉（六）急性闌尾炎的臨床發病率高針灸心法：及時治療可防止病情惡化（七）便秘、痔瘡與脫肛1、便秘針灸心法：治癒因愛美減肥導致的便秘2、痔瘡：可分為三種型態針灸心法：針灸可使痔瘡復位3、脫肛：多為宗氣不足引起針灸心法：固腸補腎可改善脫肛（八）急性胰線炎多為自身病變引起針灸心法：從壓痛點進針治療（九）幼兒最易感染菌痢1.急性菌痢 2.慢性菌痢針灸心法：固本兼調整胃腸四、泌尿系統以排尿問題最常見中醫將兩者歸屬於腎與膀胱（一）老年人常見排尿困難與尿失禁（二）小兒遺尿：長大後通常可自癒針灸心法：增強神經自主功能即可控制排尿（三）尿瀦留、尿失禁與尿道炎針灸心法：固本培元以促進膀胱功能（四）腎臟炎可能導致腎衰竭針灸心法：補益元氣可改善發炎五、生殖系統疾病要分男女討論男性生殖系統疾病的治療（一）早泄與陽痿針灸心法：補益元氣以治癒患疾（二）遺精（三）前列腺炎針灸心法：治療尿頻的效果良好（四）睪丸炎和附睪炎（五）男性不育症女性生殖系統疾病（一）月經失調、痛經與閉經針灸心法：調理衝任使月經順時而下（二）子宮功能性出血（三）盆腔炎針灸心法：調氣化痰以解除不適（四）子宮脫垂症針灸心法：調養身體以改善子宮脫垂（五）子宮發炎與宮頸糜爛（六）絕經前後綜合症針灸心法：滋補腎陰腎陽以減輕不適結語 遵循養生四通法，疾病不上身

《養生四通法》

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