

《针灸健身常识速览》

图书基本信息

书名：《针灸健身常识速览》

13位ISBN编号：9787117103060

10位ISBN编号：711710306X

出版时间：2008-7

出版社：人民卫生出版社

页数：252

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

《针灸健身常识速览》

内容概要

《针灸健身常识速览》主要内容：针灸疗法是在中医基础理论指导下，运用各种针灸工具和一双巧手，在体表刺激经络、穴位，用以治疗疾病和强身健体的一种自然疗法。在我国有着十分悠久的历史，是古代人们防治疾病、养生保健的主要手段，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。

《针灸健身常识速览》

书籍目录

上篇 针灸基本知识 1.什么是针灸疗法？ 2.针灸疗法的起源和发展 3.针法的起源和发展 4.灸法的起源和发展 5.针灸医学源于中华 6.如何运用针灸疗法进行家庭自我保健？ 7.什么是经络？ 8.经络有哪些作用？ 9.什么是腧穴？它与经络有何关系？ 10.腧穴是怎样命名的？ 11.腧穴的分类 12.腧穴有哪些治疗作用？ 13.腧穴的定位取穴方法有几种？如何应用？ 14.头部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 15.面部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 16.胸腹部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 17.背部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 18.腰部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 19.肩关节部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 20.肘关节部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 21.前臂有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 22.腕部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 23.手部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 24.大腿部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 25.膝关节有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 26.小腿部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 27.踝关节有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 28.足部有哪些常用穴？其定位、主治如何？ 29.人体有哪些强壮穴？如何应用？ 30.人体有哪些补气穴？如何应用？ 31.人体有哪些补血穴？如何应用？ 下篇 针灸防治疾病

上篇 针灸基本知识

1.什么是针灸疗法？

一提起针灸疗法，人们往往只想到扎针，这是不全面的。完整地说，针灸疗法应包括针刺和艾灸这两种不同的治疗方法和操作形式。用金属制成的针具刺入人体的一定部位，并施行一定的手法，给机体以机械性刺激。通过经络、腧穴的作用，调节脏腑、气血的功能，达到防治疾病的目的，这种治疗方法称为“针法”。用艾叶加工制成的艾条或艾炷，点燃以后在体表的一定部位熏烤或烧灼，给机体以温热性刺激。通过经络、腧穴和药物的共同作用，调节脏腑、气血的功能，达到防治疾病的目的，这种治疗方法称为“灸法”。古代医家认为：大凡身体有病，常常是由于脏腑的功能失调，气血壅滞不得宣通而致。在这种情况下，最好的治疗方法就是利用针刺的作用疏通经脉以活血化瘀，用艾灸的火力温暖机体以行气导滞。针刺和艾灸均属于外治法，其理论和实践都建立在中医学基础理论特别是经络学说之上，临床上二者常常相互配合运用。所以，从古至今，在中医学中，一直把它们自然而然地联系在一起相提并论。

2. 针灸疗法的起源和发展

针灸疗法不是哪个名医凭空想象和臆造出来的，而是我国古代医家和劳动人民在长期的生产实践中与大自然和疾病作斗争的经验总结。它经历了一个由偶然到必然、由被动到主动、由不自觉到自觉、由无意识发现到有意识运用的过程。在距今几百万年前，我们的祖先已经在伟大祖国的土地上劳动、生息，靠采集植物、野果和猎取野兽充饥，过着茹毛饮血的生活。为了生存，人们必须同大自然和野兽作斗争，于是慢慢学会了制造简单粗糙的石制工具和围猎武器。加上火的应用，从而为针灸疗法的起源奠定了物质和实践基础。

《针灸健身常识速览》

编辑推荐

《针灸健身常识速览》是根据家庭防治疾病、养生保健的需求编著而成的。全书从家庭实用性出发，以问答的方式，对针灸基本知识及针灸的疾病防治作了详细的回答。该书所介绍的针灸方法都较为简单易学，适合于在家庭使用。

《针灸健身常识速览》

精彩短评

- 1、 本书很好，和有用
- 2、 比较实用,对于对针灸有兴趣,想靠自己的努力获得健康的人来说,还是很有参考价值的.

《针灸健身常识速览》

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