

<<黄帝内经十二经络养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经十二经络养生法>>

13位ISBN编号：9787122101921

10位ISBN编号：7122101924

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：赵宇宁

页数：127

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>

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

### 内容概要

《黄帝内经十二经络养生法》是以作者在山东卫视《养生》栏目、湖南卫视《百科全说》栏目、青岛电视台《民生开讲》栏目等媒体的讲座为基础修订而成的。

《黄帝内经十二经络养生法》为读者提供了八段锦等一些中国传统的导引方法，可以起到锻炼经络、脏腑的作用，有助于人体经络的通畅、脏腑功能的正常，希望广大读者可以因人而异、小量起步、适可而止、坚持锻炼，以达到祛病延年之目的。

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

### 作者简介

赵宇宁，四大名医之一孔伯华先生再传弟子，孔伯华医馆执业医师，中医主治医师。幼承家学，追随武学泰斗高紫云先生传人习练太极。多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。曾在《北京日报》、《中国医药报》、《中国中医药信息杂志》等报刊发表多篇文章，撰写《颞下颌关节功能紊乱综合征心身病因分析》作为心身医学年会大会正式宣读论文。参与编写《明医医话》、《名老中医廖厚泽先生纪念文集》等书籍。

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

### 书籍目录

#### 第一章 经络穴位，治病养生的根本大法藏在经络里的养生密码

十二正经——挺进健康的交通干道

叫对经络的名称

一阴一阳，一表一里

经络的五行属性

找对穴位的技巧

人人都有一把尺

方便的简易取穴法

利用感觉找穴位

分清尺侧和桡侧

#### 第二章 手太阴肺经——抵御外邪的第一道防线肺经藏象浅说

肺主气，司呼吸

肺朝百脉，主治节

通调水道

外合皮毛，内络大肠

肺藏魄，在志为忧

肺经养生要穴

中气不足，就找中府

肩背痛，找云门

鱼际通心肺，止咳平喘不疲惫

列缺穴——头顶酸痛的特效药

咳声阵阵，“少商”镇镇

肺经经络锻炼法

对摩鱼际，预防感冒

“咽”肺气诀

左右弯弓似射雕，牵拉肺经，按摩心肺

#### 第三章 手阳明大肠经——延年益寿的良药大肠经藏象浅说

大肠主津，传导糟粕

助肺排毒养颜

助阳气，泻火气

大肠经养生要穴

面口合谷收，急救止痛有奇效

不闻香臭，迎香可助

曲池是降压药，也是皮炎平

大肠经经络锻炼法

攒法疏导大肠腑

摇山晃海功，通导大肠养五脏

#### 第四章 足阳明胃经——人体的后天之本胃经藏象浅说

胃为太仓，水谷之海

胃主受纳，腐熟水谷

胃主通降，以降为和

胃经养生要穴

足三里——人体的保健大穴

鼻病找内庭

人迎穴——紧致皮肤的美容穴

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽

丰隆穴——降脂化痰第一穴

四白穴——美容养颜治近视

胃经经络锻炼法

调理脾胃臂单举

### 第五章 足太阴脾经——女性健康守护神脾经藏象浅说

脾主运化

脾主升清

脾主统血

开窍于口，其华在唇

在液为涎，主四肢肌肉

脾经养生要穴

隐白止血，功似三七

妇科病找三阴交，长按终身不变老

血海穴——调血脉止瘙痒

大包穴——防身要穴

脾经经络锻炼法

原地云法健脾胃

呼脾气诀

### 第六章 手少阴心经——主宰人体的命脉心经藏象浅说

心主神明

开窍于舌，在液为汗

心经养生要穴

失眠晕车找神门

心经组穴——保持舒畅心情

弹拨极泉增加身体能量

少冲清心热

心经经络锻炼法

循经按揉补心气

摇头摆尾去心火

呵心气诀

### 第七章 手太阳小肠经——宁心安神，舒筋活络小肠经藏象浅说

受盛化物

泌别清浊

小肠经养生要穴

腕骨治落枕，解除颈椎痛苦

养老穴——防治老年病

少泽穴——回乳丰胸

听宫穴——改善听力

小肠经经络锻炼法

纵横摆臂锻炼小肠经

### 第八章 足太阳膀胱经——通调五脏六腑膀胱经藏象浅说

膀胱经养生要穴

睛明穴——赶走黑眼圈，预防视疲劳

腰背委中求

大杼穴——防治颈椎病

背俞穴——疏通五脏六腑之气

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

膀胱经经络锻炼法

捶背好处多，敲出身体免疫力

背后七颠百病消

### 第九章 足少阴肾经——人生的先天之本肾经藏象浅说

肾藏精

主骨生髓，其华在发

开窍于耳及前后二阴

肾经养生要穴

涌泉穴——清热开窍，交通心肾

太溪穴——保养肾脏元气

俞府穴——消除胸腹胀满

足少阴肾经经络锻炼法

两手攀足固肾腰

磨法补肾松腰胯

### 第十章 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城心包经藏象浅说

心包是保卫心脏的宫城

心包经养生要穴

劳宫穴——清心安神，缓解手脚多汗症

内关穴——心血管疾病的保健医生

中冲穴——开窍醒脑

心包经经络锻炼法

捂胃法调治胃病

拓法锻炼心包经，为疲劳的心脏减负

### 第十一章 手少阳三焦经——人体水液运行的通道三焦经藏象浅说

三焦经养生要穴

阳池穴——鼠标手的克星

外关穴——清热解表治感冒

支沟穴——轻松治便秘

三焦经经络锻炼法

两手托天理三焦

嘻三焦诀

### 第十二章 足少阳胆经——一切为了消化系统胆经藏象浅说

储存排泄胆汁

胆主决断

胆经养生要穴

光明穴——改善视力

按摩悬钟治髓疾

阳陵泉主治筋病

一切风证，可从风市入手

胆经经络锻炼法

“摇头功”治肝胆病

五劳七伤往后瞧

### 第十三章 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体肝经藏象浅说

肝为将军之官，主疏泄

肝主藏血，开窍于目

在体合筋，其华在爪

肝经养生要穴

<<黄帝内经十二经络养生法>>

太冲穴——快速化解怒气  
大敦穴——镇静头脑止头痛  
行间穴——清泻肝火调性情  
肝经经络锻炼法  
攥拳怒目增气力  
嘘肝气诀  
推法锻炼厥阴经

## <<黄帝内经十二经络养生法>>

### 章节摘录

说到取之不尽、用之不竭的宝贝，大家想到的是什么呢？  
是明朝富商沈万山家的聚宝盆？  
还是《西游记》中观音菩萨的净水瓶？  
其实，大家不必羡慕别人拥有的那些神物，我们自身就有一样宝贝，它照样取之不尽，用之不竭——这就是经络。

人体健康的“大药”不用向外寻求，他就存在于我们自身之中。

说到经络，可说是中医学理论中最独特、最神奇的一部分了。

中医有谚语说：“学医不明经络，开口动手便错。”

有人说，中医看病经常是开药方、吃中药，这里面哪有经络呢？

其实这里还真有经络，因为中药的运用都讲究归经。

大家所熟知的当归、柴胡、人参、黄芪等中药都是有归经属性的。

所谓归经，就是这药被吃下去后，容易对相应经脉产生影响并被这条经所利用。

人体健康时经络就是畅通的，人体生病了经络就可能堵塞不通，人的生命消失了经络也就不存在了。

所以无论是吃中药，还是按摩、拔罐、针灸、刮痧、导引锻炼，甚至做瑜伽，最终目的都是为了让相应的经络保持通畅。

中医认为人体是以五脏为中心的整体，而这个整体的形成，依靠的就是“经络”这个网络系统，这个系统向内归属于身体里面的五脏六腑，向外联络人体的四肢百骸，通过经营管理、沟通联络使我们的人体成为了一个以五脏为中心的整体。

因此，谈中医的养生治病，不能不谈到经络，谈经络就不能不谈它所归属的脏腑，以及与它对应的四肢九窍，这样才能完整地认识人体。

本书中也为大家提供了八段锦等一些中国传统的导引方法，可以起到锻炼经络、脏腑的作用，有助于人体经络的通畅、脏腑功能的正常，希望大家可以因人而异、小量起步、适可而止、坚持锻炼，以达到祛病延年之目的。

随着人民生活水平和健康意识的提高，经络养生成成了热门话题。

我在阅读一些普及型的经络养生书时发现，某些经络和穴位的作用显然是被夸大了，神话了，并且把治病和养生混为一谈，这是一个非常危险的信号，因为迷信和科学之间往往就差那么一两步，所谓过犹不及。

……

<<黄帝内经十二经络养生法>>

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:<http://www.tushu007.com>