

<<人体经络使用图册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络使用图册>>

13位ISBN编号：9787214062710

10位ISBN编号：7214062712

出版时间：2010-5

出版时间：江苏人民出版社

作者：肖建喜

页数：52

字数：82000

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>

<<人体经络使用图册>>

内容概要

《黄帝内经》说“经络者，决生死，处百病……”从一定程度上来说，经络就是我们走向健康的通行证。

这是一本将人体14条经络讲述明白的全彩图文版《人体经络使用手册》，里面介绍了每条经络的走向、特点、使用方法及所针对的多种常见疾病，可以帮助您快速掌握使用经络的诀窍。

<<人体经络使用图册>>

作者简介

肖建喜，广州中医药大学中医学博士，拜师于著名医家、德艺双馨的许能贵教授和易玮教授门下，善研古书，兼通现代医学。

主攻方向：针药结合治疗多种杂病及针灸文化研究。

关于审定者：

易玮，广州中医药大学教授、医学博士、针灸推拿学硕士研究生导师。
现任广东省针灸

<<人体经络使用图册>>

书籍目录

第一章 经络通，百病消第二章 肺经及其经上的穴位介绍第三章 大肠经及其经上的穴位介绍第四章 胃经及其经上的穴位介绍第五章 脾经及其经上的穴位介绍第六章 心经及其经上的穴位介绍第七章 小肠经及其上的穴位介绍第八章 膀胱经及其上的穴位介绍第九章 肾经及其经上的穴位介绍第十章 心包经及其经上的穴位介绍第十一章 三焦经及其经上的穴位介绍第十二章 胆经及其经上的穴位介绍第十三章 肝经及其经上的穴位介绍第十四章 任脉及其经上的穴位介绍

<<人体经络使用图册>>

章节摘录

第一章 经络通，百病消 1 经络是什么 经络是人体内气血运行的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，为直行的主干，以上下纵行为主，是经络的主体部分；“络”，有网络的含义，为经脉中分出的侧行分支，是经络的辅助部分。

经脉和络脉相互联系、彼此衔接而构成了经络系统，其中有经气的运行活动。经络系统又将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动调节全身各部的机能，运行气血、协调阴阳，从而使人体保持相对平衡的状态。

2 经络调理疾患的原理和特点 经络有联络脏腑和肢体的作用，它沟通表里、联络人体各部的组织器官，使之保持相对的协调和统一。另外，经络的传导功能可以将体表感受到的病邪和各种刺激传导至脏腑，脏腑功能失常也可反映于体表。

所以，身体上有哪一处不舒服了，在经络上都能找到敏感点，或有酸、麻、胀、痛之感。

3 使用经络的方法及注意事项 一般情况下，我们可用按揉、敲打等方法来使用经络。这两种方法最简单、最易操作，针对一些慢性病有着保健的作用。除此之外，还有以下几种方法。

(1) 针刺法 应请专业的针灸医师来操作，过度饥饿、疲劳、紧张时不宜针刺。孕妇不宜针刺腹部、腰骶部及通经活血的俞穴。有出血症状者及皮肤有感染、溃疡、瘢痕，或者长有肿瘤的部位不宜针刺。

(2) 灸法 属实热证、阴虚发热者一般不宜灸疗。颜面、五官和有血管的部位以及关节活动部位，不宜采用瘢痕灸。孕妇的腹部和腰骶部不宜施灸。

(3) 拔罐法 拔罐时要注意保暖、避风，室内温度不宜过低。应选择肌肉丰满、皮肤平整的部位，根据部位的面积大小选择大小适宜的罐。用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。皮肤有过敏、溃疡、水肿者不亦拔罐。

此外，在心脏、大血管分布部位，不宜拔罐。还有，高热抽搐者，以及孕妇的腹部、腰骶部位，也不宜拔罐。

(4) 刮痧法 刮痧时应注意保暖、避风，室内温度不宜过低。孕妇、心脏病、患有肿瘤等重症病人慎用。

4 穴位定位法 (1) 以痛为俞的取穴原则 初学者如果不能准确地找到穴位，可以采用“以痛为俞”的原则，沿穴位所在的经络周围触摸、按压，找到有明显胀痛感的点，对其进行按揉、温灸等，离穴不离经，这是最简单、有效的取穴方法。

(2) 固定标志定位 这是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如两乳头连线中点为膻中穴，肚脐中间为神阙穴，鼻尖正中为素穴等。

(3) 活动标志定位 这种方法是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴。

比如说，两臂平举时肩膀上出现两个凹陷，前方的凹陷为肩穴，后方为肩穴；咬紧牙齿时脸颊上肌肉隆起的最高点为颊车穴；张口时，耳朵前出现的凹陷处为听宫穴；脚向内蜷缩时脚心出现的凹陷为涌泉穴。

(4) 手指同身寸法 中指同身寸：本人的中指弯曲时内侧两横纹之间为1寸。

拇指同身寸：本人拇指指关节的宽度为1寸。

横指同身寸：本人除拇指外的四指并拢，以中指中节横纹为准，四指的宽度为3寸。

(5) 简便取穴法 这种方法是指在取穴时结合一些简便的活动标志来取穴的方法。常用的简便取穴有以下几种：合谷：以一手的拇指关节横纹放在另一手拇指、食指间的皮肤边缘上，拇指尖下即是。

<<人体经络使用图册>>

列缺：两手虎口自然平直交叉，上面的手的食指指尖下凹陷中即是。

劳宫：握拳，中指指尖所指的掌心位置即是。

百会：两耳耳尖直上的头顶处即是。

风市：双手自然下垂贴于大腿外侧，中指指尖下即是。

<<人体经络使用图册>>

媒体关注与评论

我爸别的不信，就是相信中医养生的方法，自己在家就捣鼓经络穴位，敲敲腿、点点穴位，快八十岁了，身体比同龄人好得多，说实话我觉得就是经络穴位帮得忙。

买了这本经络穴位图送给他老人家，真是把他高兴坏了，天天捧着研究着呢，说这本书讲得最细致，最到位，看来这本书送给老人家确实不错。

——苏啦啦 接触中医养生那么多年，什么挂图、彩图，买了一大堆，大的大，小的小，用着特别不方便，尤其是找穴位的时候，字小不好找。

这本人体经络图册真是我遇到最全最清晰的经络手册了，字号大不说，还印刷精美，真的是养生保健的必备。

——老巍 刚接触中医养生，对经络很感兴趣，但是免不了碰到一些经络、穴位的知识，有些书看的糊里糊涂，不是没有图就是标注不清楚，好让人烦恼，买了这本书让把所有的经络穴位知识的盲点都扫清了，不仅简单明了，标注清晰，还列出了很多经络养生的注意事项，确实是一本好书，已经推荐给很多朋友了。

——就是爱中医 简直太实用了，本来买了给我妈的，但是看到很多经络和穴位的保健作用，就忍不住学了两招，其中一个就是按揉迎香穴，对我的鼻炎还挺有效果的。

后来老公便秘，就用了大肠经上的几个穴位，哈哈，我都没有想到这么灵，这是一——我妈今年60多岁了，有高血压、糖尿病，心脏还不好，自从接触中医养生以来，经常和院子里的老邻居交流经络防病的方法，什么肝经、胆经的常挂在嘴边，有时候还为一个穴位的位置争论半天。

这书可是买到老人家的心坎里了，内容充实，经络穴位标注的一清二楚，尤其是一些防病保健的重要穴位，我试了都相当管用。

——端木

<<人体经络使用图册>>

编辑推荐

经络可以决生死，除百病，打通经络，就可以消除亚健康，百病不生，它是你获得了长寿的通行证。

本图册愿为你一生快乐助一臂之力 为你提供了一条打通经络的最快途经。

权威专家层层把关：本书由广州中医药大学肖建喜博士编著，易玮博士审定；内容全面精炼、实用的经穴分解图：14张由中医专家审定的人体标准经穴全彩图，详解每条经络和重点穴位的调病原理及使用技巧；人体12条经络，左右对称标注；300多个穴位，大容量！

位置、取穴、功能疗效一目了然，查找方便，可帮您对症下药；特色：为您奉上古人源流的穴位口诀，帮您轻松找穴位，快乐学养生！

16大开本装订，经穴清晰，尤其方便中老年读者的阅读。

<<人体经络使用图册>>

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>