

<<人体经络实用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体经络实用手册>>

13位ISBN编号：9787538163223

10位ISBN编号：7538163220

出版时间：2010-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄海涛

页数：255

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>

<<人体经络实用手册>>

前言

提及经络，总会让人觉得神秘莫测。

也许，我们对“经络”这个名词并不陌生，许多武侠小说和武侠剧都将经络神化到一个令人肃然起敬的高度，那些叱咤江湖、令人闻风丧胆的厉害武功，如六脉神剑、九阴真经、九阳神功……几乎都涉及到穴位和经络，更增添了经络的神秘性。

经络是存在于人体内的奇特的生命结构，呈网状密布于人体全身，就像一条河流流经人体各处。

其实经络并非如我们想象中的那般神秘，它的面纱将在这本书里一一为您揭开。

揭开之后我们就会发现，其实经络和穴位都是气血运行的通路，人之所以会生病是因为人的身体总是处于一个不平衡的状态，外界的风、寒、湿等病邪一旦入侵人体的薄弱之处就会引发各种疾病，因而我们需要养生和保健。

所谓“通则不痛、痛则不通”，经络畅通、气血充足则百病全消，经络堵塞了、气血不足，疾病自然就跟着来了。

所以，疏通经络是养生保健的关键。

<<人体经络实用手册>>

内容概要

《人体经络实用手册》介绍了人体经络的相关知识，对人体经络上分布的各大穴位的位置、功效以及每条经络的循行特点进行阐述，并列举了52种常见疾病的推拿治疗手法，告诉读者每一种疾病都能够在人体上找到相对应的“解药”。

<<人体经络实用手册>>

作者简介

北京中医药大学针灸推拿系医学学士、广州中医药大学针灸推拿学院医学硕士、国家劳动和社会保障部按摩师考评员、深圳市黄海涛中医针灸推拿诊所负责人、多家培训机构、养生机构技术顾问。

从事中医诊疗工作近20年，擅长用中医针灸推拿等自然疗法治疗各种杂病。

为深圳首家专业按摩师培训机构的创办者之一，十年来为社会培训专业按摩师数千名，以“弘扬传统医学，推广自然疗法”为己任，倡导“上医不治已病治未病”，创办了海涛传统医学网和海涛传统医学培训中心，致力于传统养生的推广和服务。

已编著出版《足部按摩1001对症图典》《特效穴位按摩使用手册》《小儿经络健康手册》等书。

<<人体经络实用手册>>

书籍目录

第一章 探索经络的奥秘什么是经络经络的作用沟通脏腑?联络全身运行气血?协调阴阳抗病邪?保卫机体传导感应?调整虚实诊察疾病?治疗疾病经络系统的组成十二经脉奇经八脉十二经别十二经筋十二皮部十五络脉常见的经络疗法针——针刺疗法按跷——推拿疗法砭——刮痧疗法导引疗法灸——艾灸疗法常用的按摩手法按法推法击法拿法摩法啄法拨法掐法抖法揉法穴位的基本常识什么是穴位穴位的分类正确找到穴位的方法手指同身寸取穴法体表标志取穴法骨度分寸定位法经络推拿的注意事项适应证禁忌证注意事项异常情况的处理第二章 图说人体经络穴位手太阴肺经手太阴肺经的循行肺经异常可能表现的疾病手太阴肺经的腧穴手阳明大肠经手阳明大肠经的循行大肠经异常可能表现的疾病手阳明大肠经的腧穴足阳明胃经足阳明胃经的循行胃经异常可能表现的疾病足阳明胃经的腧穴足太阴脾经足太阴脾经的循行脾经异常可能表现的疾病足太阴脾经的腧穴手少阴心经手少阴心经的循行心经异常可能表现的疾病手少阴心经的腧穴手太阳小肠经手太阳小肠经的循行小肠经异常可能表现的疾病手太阳小肠经的腧穴足太阳膀胱经足太阳膀胱经的循行膀胱经异常可能表现的疾病足太阳膀胱经的腧穴足少阴肾经足少阴肾经的循行肾经异常可能表现的疾病足少阴肾经的腧穴手厥阴心包经手厥阴心包经的循行心包经异常可能表现的疾病手厥阴心包经的腧穴手少阳三焦经手少阳三焦经的循行三焦经异常可能表现的疾病手少阳三焦经的腧穴足少阳胆经足少阳胆经的循行胆经异常可能表现的疾病足少阳胆经的腧穴足厥阴肝经足厥阴肝经的循行肝经异常可能表现的疾病足厥阴肝经的腧穴督脉督脉的循行督脉异常可能表现的疾病督脉的腧穴任脉任脉的循行任脉异常可能表现的疾病任脉的腧穴经外奇穴经外奇穴概述经外奇穴穴位第三章 种常见疾病的经穴自疗方法感冒病症及有效穴位·风池穴·合谷穴·大椎穴鼻炎病症及有效穴位·迎香穴·合谷穴·肩井穴咽炎病症及有效穴位·少商穴·人迎穴·天突穴咳嗽病症及有效穴位·经渠穴·天突穴·鱼际穴头痛病症及有效穴位·风府穴·列缺穴·太阳穴腹痛病症及有效穴位·足三里穴·内关穴·合谷穴腹泻病症及有效穴位·天枢穴·大巨穴·足三里穴牙痛病症及有效穴位·合谷穴·颊车穴·下关穴呕吐病症及有效穴位·内关穴·风池穴·中脘穴晕厥病症及有效穴位·人中穴·合谷穴·百会穴扁桃腺肿痛病症及有效穴位·合谷穴·太溪穴·天突穴慢性疲劳综合征病症及有效穴位·太阳穴·印堂穴·手三里穴落枕病症及有效穴位·列缺穴·后溪穴·外关穴哮喘病症及有效穴位·尺泽穴·鱼际穴·复溜穴眼部疲劳病症及有效穴位·四白穴·瞳子髎穴·睛明穴失眠病症及有效穴位·内关穴·神门穴·涌泉穴打嗝病症及有效穴位·膻中穴·天突穴·少商穴宿醉病症及有效穴位·肝俞穴·百会穴·天柱穴多汗症病症及有效穴位·复溜穴·合谷穴·肾俞穴中暑病症及有效穴位·人中穴·风池穴·大椎穴贫血病症及有效穴位·血海穴·膈俞穴·神门穴冠心病病症及有效穴位·内关穴·心俞穴·极泉穴心绞痛病症及有效穴位·郄门穴·内关穴·至阳穴高血压病症及有效穴位·百会穴·曲池穴·涌泉穴低血压病症及有效穴位·神门穴·阳池穴·大陵穴糖尿病病症及有效穴位·劳宫穴·肾俞穴·手三里穴老年痴呆症病症及有效穴位·大钟穴·太阳穴·印堂穴耳鸣病症及有效穴位·翳风穴·少海穴·听宫穴神经衰弱综合征病症及有效穴位·百会穴·膻中穴·三阴交穴抑郁症病症及有效穴位·天柱穴·神门穴·足三里穴胃肠炎病症及有效穴位·胃俞穴·中脘穴·足三里穴消化不良病症及有效穴位·天枢穴·公孙穴·中脘穴便秘病症及有效穴位·支沟穴·大肠俞穴·内庭穴胆结石病症及有效穴位·太冲穴·内关穴·期门穴类风湿性关节炎病症及有效穴位·膝眼穴·郄门穴·大陵穴肩背酸痛病症及有效穴位·肩井穴·天宗穴·合谷穴面肌痉挛病症及有效穴位·四白穴·翳风穴·颊车穴小腿肌肉痉挛病症及有效穴位·足三里穴·委中穴·承山穴颈椎病症及有效穴位·大椎穴·后溪穴·肩井穴肩周炎病症及有效穴位·肩髃穴·肩贞穴·天宗穴腰椎间盘突出病症及有效穴位·肾俞穴·后溪穴·委中穴梨状肌综合征病症及有效穴位·委中穴·肾俞穴·太溪穴腰扭伤病症及有效穴位·肾俞穴·大肠俞穴·大巨穴踝关节扭伤病症及有效穴位·解溪穴·昆仑穴·阳陵泉穴冻疮病症及有效穴位·合谷穴·翳风穴·足三里穴水肿病症及有效穴位·肾俞穴·颊车穴·迎香穴痛经病症及有效穴位·关元穴·肾俞穴·气海穴月经不调病症及有效穴位·血海穴·三阴交穴·足三里穴女性更年期综合征病症及有效穴位·照海穴·三阴交穴·申脉穴脱发病症及有效穴位·百会穴·风池穴·天柱穴乳腺增生病症及有效穴位·乳根穴·膻中穴·天溪穴痔疮病症及有效穴位·会阳穴·长强穴·孔最穴附录一：十二经脉循行歌附录二：经络穴位保健歌

<<人体经络实用手册>>

章节摘录

什么是经络 经络是中医对人体能量系统中基本运输通道的总称。

经络遍布于人体全身，其中有“经气”运行，推动着人体的气血运行，供给生命活动所需的营养和能量。

依靠经络，人体内部的脏腑、器官、筋骨、孔窍和皮肉之间的物质、信息和能量得以沟通和联系，从而成为一个有机的整体。

各经络并非独立存在，它们之间是互相联系、互相制约的，是一个复杂的网络体系。

这一体系外布于体表，内联系脏腑，能贯通上下，沟通内外，并且能和外界环境和内在的情绪变化互动。

中医经络的概念与古代阴阳及宇宙能量观有着紧密的关系，经络也按古代描述世界的方式划分有阴阳表里之别。

手足四肢被视为经脉的外行联系，而脏腑是经脉的内行联系。

连络于脏的经络称作“阴经”，连络于腑的称作“阳经”。

三条手阴经，由脏开始，外行终于手；三条手阳经，从手走至头；三条足阳经，从头部开始，走至足部；三条足阴经，从足部开始走到腹部。

阴阳相连循环，生生不息。

为了能系统地描述这一体系，人体经络被分为十二正经、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

十二正经直接联系着人体的内脏，通向体表。

奇经八脉对全身经脉起着联络和调节的作用。

十二正经和任督二脉分出的更细小的分支被称为络脉。

大的络脉共有十五支，还可以进一步分为向上和向下的更细分支，以利上下。

络脉遍布于人体全身内外，能够加强人体的表里联系。

络脉最细的分支称为“孙络”，在皮肤表层可见。

经络就这样由主干和分支形成了立体的交叉网络。

经络向内联系人体内部的五脏六腑，向外通达于经筋和皮部之上，成为人体与外界环境联系的通道。

作为身体的能量通道，在人体功能失调时，它会成为传输疾病的通道。

当人体出现因内疾外邪而产生的各种病症之时，经络也会产生阻塞。

这时如按压经络或其上的穴位，能感到明显的异常，如压痛、结节、凹陷、松弛或凸起。

通过经络按摩和刺激经络上的穴位，能有效地疏通经络，从而调动人体的自我修复机能，达到治病的高效。

按摩经络除了有诊病治病之功，在身体健康的时候，也能帮助我们提高免疫能力，达到健体强身、排毒保健、美容养颜、改善情绪、延年益寿的目的，并且无毒副作用，适合于任何年龄任何体质的人群。

经络的作用 人体是一个有机整体，经络系统是整体的核心，它连接着脏腑、四肢、五官、皮毛等身体各器官组织，同时又是气血运行、输送营养的通路，更是人体的综合调控系统。

正是经络系统本身具有的各种功能才使人体成为协调统一的整体，保证了人体正常的生理活动。

《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”，概括说明了经络系统在生理、病理及其他方面的重要性。

经络的作用具体如下： 沟通脏腑 联络全身 人体的经络外行于体表，内属于脏腑，纵横交错沟通表里，像一张网将全身的脏腑、肢体、官窍、骨骼以及皮毛等所有的器官组织紧密地联系在一起。

由于经络系统的这种联系，使身体各个部位相互促进相互协调，从而将人体形成一个相对稳定的有机整体，令身体保持平衡与统一，维持正常的活动。

运行气血 协调阴阳 经络在人体正常生理情况下，是气血维持生命活动的通道，气血是人体

<<人体经络实用手册>>

生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络能将气血及其他营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，故具有运行气血的作用，这是一个循环不息的活动系统。

当某一个脏腑经络功能失常、阴阳失调时，可以通过经络循环进行调整，使阴阳恢复平衡状态，这就是经络协调阴阳的功能。

抵抗病邪 保卫机体 经络沟通脏腑，网络全身，当人体正气充足时，经脉之气能在第一时间奋起抵御外邪的入侵；而当人体正气不足抵抗力下降时，经络便会成为疾病的传输通路。

邪气侵入人体，通过经络的传导由表向里由浅入深传入内脏，并影响到人体的其他部分。

由于经络能够运行气血，而“营行脉中，卫行脉外”令脉外充斥着卫气，络脉散布于全身而密布于皮部，从而加强了皮部的卫外作用。

当外邪侵犯机体时，卫气发挥了重要的抵抗作用，因此经络及其所运行的气血能够充当抵抗病邪、保卫机体的屏障。

传导感应 调整虚实 人机体中许多生命信息的发出、交换和传递都必须依赖经络系统的感应传导作用，经络系统不但能感应信息，还能依据信息的性质特点进行传导，分别将信息送达到相关的脏腑组织器官，反映和调节其功能状态。

通过经络的传导，经气可以到达病处，起到调整疾病虚实的作用。

调整虚实是指经络具有调节作用，人体发生疾病主要是由于机体的阴阳平衡状态被破坏，运用经络刺激法对各脏腑组织器官的功能活动进行调节，促使人体机能恢复平衡。

诊察疾病 治疗疾病 当脏腑发生病变时，其所属的经络循行路线上或者经气聚集的穴位上会呈现各种病理反应，例如患者的皮肤出现过敏现象，相对应经络具体表现为压痛、硬结、色素沉着等，这些现象是诊断内脏疾病的依据。

经络对疾病具有防治作用，在适当的穴位上运用经络刺激法，可激发出经络本身的功能，泻其有余补其不足，恢复阴阳的相对平衡，达到治疗疾病的目的。

..... P12-14

<<人体经络实用手册>>

编辑推荐

《人体经络实用手册》开启人体内的天然药库，做自己和家人的保健医师。
经络循行、穴位位置、操作方法……详细图说为您揭开经络养生的神奇奥秘，一看就明，一学就会，受益一生！
感冒、慢性疲劳、便秘、肩周炎……52种常见病的经络穴位自疗方法，帮助您疏通经络，远离疾病困扰！
经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，经络通就气血畅、阴阳平衡，身体健康。
经络是人体通内达外的一个联络系统，体表感受病邪和各种刺激，可由经络传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可由经络传导于体表。
经络系统：身体健康的总控制系统。

<<人体经络实用手册>>

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>