

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经经络养生宝典》

13位ISBN编号：9787510008030

10位ISBN编号：7510008034

出版时间：2009-10

出版社：世界图书出版公司

页数：248

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 前言

中医深深根植于中国传统文化思想，医道同源，医文共宗。中医源于道而弘于儒，参同佛学，尽涉诸子，广纳百家，共成一韵。古士大夫不为高相，便成良医。峨冠博带，已然碾落成泥；岐黄杏林，仍旧扶保济世。如果说中医是中国传统文化中的国粹，那么经络可以说是中医里的精髓。从古到今，经络一直都披着神秘面纱而又让人向往。说它披着神秘面纱，是因为直到今天，人类还没有弄明白经络的实质到底是什么；说它让人向往，是因为它在防病治病、保健养生方面具有重要的作用。“命要活得长，全靠经络养”，“学医不知经络，开口动手便错”，这些耳熟能详的俗语都已广为人知。要说经络，《黄帝内经》肯定不能忽略。《黄帝内经》（简称《内经》）是我国传统医学四大经典著作之一，约成书于2000多年前的秦汉时期，是我国医学宝库中现存最早的一部医学典籍，一直以来被中医奉为圭臬。《内经》包括了人体生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等，在理论上建立了中医学的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”及“养生学”、“运气学”等学说。有人说此书是东方的“人体健康圣经”，这也不为过。

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 内容概要

《黄帝内经经络养生宝典》内容简介：从古到今，经络一直都披着神秘面纱而又让人向往。说它披着神秘面纱，是因为直到今天，人类还没有弄明白经络的实质到底是什么；说它让人向往，是因为它在防病治病、保健养生方面具有重要的作用。“命要活得长，全靠经络养”，“学医不知经络，开口动手便错”，这些耳熟能详的俗语都已广为人知。

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 书籍目录

第一章 经络腧穴 1.经络是什么 2.经络学说的形成 3.经络学说的发展 4.经络系统的组成 5.腧穴概述 6.腧穴定位方法第二章 十四正经的经络养生法 1.手少阴心经——统络人体的君王 极泉——冠心病的克星 少府——解除您的难言之隐 神门——您的安神怡心枕 少海——肘关节的保护神 2.手厥阴心包经——君主的护卫之官 内关——心脏的保护伞 中冲——益脑强心的急救要穴 劳宫——治疗心脑血管疾病的特效穴 3.手太阴肺经——劳苦功高的总理 中府——调气丰胸 孔最——止鼻血的首选穴 少商——咽喉疾患的特效穴 鱼际——止咳平喘的名穴 4.足厥阴肝经——保家卫国的将军 大敦——头痛医脚的要穴 期门——肝脏的守门神 太冲——肝脏的“天气预报员” 5.足少阳胆经——明辨是非的清官 胆经——万金油？ 风市——治疗风邪的要穴 阳陵泉——利胆舒筋的头号功臣 率谷——偏头痛的克星 肩井——颈肩的守护神 6.足少阴肾经——人的先天之本 太溪——滋阴补肾的大补穴 照海——妇科病困扰者的福音 涌泉——人体长寿穴 7.足阳明胃经——气血生化之源 胃经——人的第二张脸 梁丘——急性胃痛的克星 四白——养眼美颜第一穴 承泣——治疗眼疾的要穴 足三里——人体长寿第一要穴 天枢——腹泻便秘的克星 8.足太阴脾经——妇科病的克星 阴陵泉——补脾利水 隐白——止血调经很方便 三阴交——妇科病第一要穴 血海——痛经首选的穴位 9.手太阳小肠经——受盛之官 少泽——清热利咽，通乳开窍 肩贞——专治肩周炎 后溪——治疗电脑疲劳综合症 天宗——主管肩背部疼痛 小结：电脑疲劳综合征（中冲、肩井、肩贞，天宗、后溪） 10.手阳明大肠经——传导之官 手三里——缓解运动后上肢肌肉的疲劳酸疼 曲池——清热泻火、降血压、控血糖 合谷——面口合谷收 迎香——通鼻塞、止牙痛 11.手少阳三焦经——决渎之官 阳池——手脚冰凉的克星 耳门——耳鸣、耳聋寻耳门 支沟——便秘、肋肋疼痛找支沟 外关——阻挡外感风邪 12.足太阳膀胱经——州都之官 八髎穴——腰痛经痛特效穴 承扶——塑造臀部美好曲线 风门——主治风疾 睛明——明亮你的眼睛 十二背俞穴——调节脏腑气血 天柱、大杼——颈椎酸痛不用愁 膏肓——虚劳消瘦找膏肓 承山——消除疲劳治抽筋 委中——腰背委中求 13.任脉——最是滋阴补肾 气海——生气之海、生命之本、气血之会 关元——滋阴补肾第一穴 中脘——一切脾胃之疾，无所不疗 神阙——生命能源所在 膻中——治疗各类“气”病 14.督脉——统摄人体阳气和真元 风府——放松颈部，祛除头痛 神庭——缓解头昏，消除疲乏 百会——长寿穴和保健穴 命门——补肾壮阳，延缓衰老第三章 一天之中的经络养生法 1.十二经流注 2.寅时（3：00~5：00）肺经——好好睡觉 3.卯时（5：00~7：00）大肠经——起床，喝水，排大便 4.辰时（7：00~9：00）胃经——要吃早餐 5.巳时（9：00~11：00）脾经——喝水，揉脾经 6.午时（11：00~13：00）心经——午餐，午休 7.未时（13：00~15：00）小肠经——按揉小肠经以强化吸收功能 8.申时（15：00~17：00）膀胱经——努力工作和学习 9.酉时（17：00~19：00）肾经——做做运动 10.戌时（19：00~21：00）心包经——要快乐 11.亥时（21：00~23：00）三焦经——男女阴阳和合 12.子时（23：00~1：00）胆经——好好睡觉 13.丑时（1：00~3：00）肝经——养肝血，别喝酒第四章 一年四季的经络养生法 1.四季经络养生 2.春季经络养生法 3.夏季经络养生法 4.秋季经络养生法 5.冬季经络养生法第五章 二十四节气的经络养生法 1.二十四节气经络养生 2.立春、雨水经络养生——手少阳三焦经 3.惊蛰、春分经络养生——手阳明大肠经 4.清明、谷雨经络养生——手太阳小肠经 5.立夏、小满经络养生——手厥阴心包经 6.芒种、夏至经络养生——手少阴心经 7.小暑、大暑经络养生——手太阴肺经 8.立秋、处暑经络养生——足少阳胆经 9.白露、秋分经络养生——足阳明胃经 10.寒露、霜降经络养生——足太阳膀胱经 11.立冬、小雪经络养生——足厥阴肝经 12.大雪、冬至经络养生——足少阴肾经 13.小寒、大寒经络养生——足太阴脾经第六章 导引术的经络养生法 1.导引术 2.五禽戏 虎戏 鹿戏 熊戏 猿戏 鸟戏 3.八段锦 坐式八段锦 站式八段锦 4.易筋经 易筋经内功 易筋经外功附录 腧穴定位与主治

## 章节摘录

**大敦——头痛医脚的要穴** 大敦穴在足大趾末节外侧，距趾甲角0.1寸（指寸）。取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，大敦穴位于大拇趾（靠第二趾一侧）甲根边缘约两毫米处。《黄帝内经》的《针刺篇》记载了这样一个故事：有一个经常上山打柴的老汉，患有头痛病。一次，在打柴时不慎碰破了大拇趾，流了一点儿血，却感到头部不是那么的痛了。当时，老汉也没有太在意。后来，又偶然碰到了上次碰破过的足趾，头部的疼痛又好了，这次引起了他的注意。所以，以后凡是头痛难受时，他就有意地去碰触按揉该处。结果，都有减轻或制止头痛的效应。而这个老汉所碰的部位，就是我们现在所说的“大敦穴”。中国道家传统养生导引术里边，当头胀头痛时，“上不适而下取”，可意守大拇趾（大敦穴），将“元气”导向足部大拇指，则可镇静心神，解除头部不适。大敦穴，别名水泉、大顺，是足厥阴肝经的起始第一个穴位，即为“井穴”。井穴如同水的源头，是经络脉气所出的地方。刺激大敦穴，就从源头上疏通了肝经。肝经从大敦起始，到生殖器、肝脏、脑、眼等依序。刺激大敦穴治疗目眩头痛是中医整体考虑人体“头痛医脚”的辨证理论体现，具体的也是经络“远治作用”的体现。大敦穴自古以来就被视为镇静及恢复神智的要穴，有疏肝行气止痛的作用。指压大敦穴，可以改善和缓解目眩头胀头痛，使头脑清晰。指压时可用大拇指强压7~8秒钟，然后慢慢放松拇指，同时慢慢吐气。

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 媒体关注与评论

经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。——《黄帝内经》 谚云：“学医不知经络，开口动手便错。”盖经络不明，无以识病证之根源，究阴阳之传变……昔人望丽知病者，不过熟其经络故也。——《扁鹊心书》

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 编辑推荐

养生没有捷径，但是有门径，经络就是门径；保健没有秘诀，但是有要诀，穴位就是要诀。

- 一百余幅实拍图片、两百余幅精美插图、三百余幅图示表格。
- 简洁通俗的图解方式，赏心悦目的阅读体验。
- 详细介绍十二正经、奇经八脉的养生知识。
- 重点说明人体重要的六十一个穴位。
- 顺应天时：一天之中、一年四季、二十四节气等经络养生法。
- 传统导引健身法，三大系统：五禽戏、八段锦、易筋经。

# 《黄帝内经经络养生宝典》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)