

# 《经络养生保健操》

## 图书基本信息

书名：《经络养生保健操》

13位ISBN编号：9787509136690

10位ISBN编号：7509136695

出版时间：2010-4

出版社：人民军医

作者：郭祖荣 编

页数：92

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)

# 《经络养生保健操》

## 前言

说起这套《经络养生保健操》的编写，还得从我刚退休说起。忙忙碌碌近40年，突然就无所事事，好像很不适应，总觉得心里空落落的。在此时，一个偶然的机会有幸参与《中华国医国药》上海卷的编撰与拍摄。我们斗胆拍《神奇的人体经络》、为了拍好片我做了大量“功课”，挑灯夜战，查阅了相关的文献资料，正所谓“书到用时方觉少”，摄制组几乎跑遍上海所有的大医院，采访了上海中医针灸专家，历时两年终于顺利完成。此事不仅让我乐在其中，还让我找到发挥余热的聚焦点，经络既然这么重要，我何不想办法让老百姓都能了解，并且从中受益？我在太极拳师傅郑善安的启发下，着手编写了这套《经络养生保健操》，并且说干就干，在自己居住社区推广至今已有两年多了，深受晨练的中老年朋友们欢迎；我还应邀免费为海运局离退休老干部做讲座传授这套保健操，没想到不少老同志边听课、边跟我“手舞足蹈”起来，还向我索要讲义。更让我兴奋的是浦东新区中医协会还专门为我拍了DVD，打算在全区范围内推广。

# 《经络养生保健操》

## 内容概要

《经络养生保健操》作者根据“上工治未病”的中医治病思路。以养生和预防保健为目的，特别编排了一套经络养生保健操（随书附有配套光盘）。以图解的形式系统讲解了经络的作用、十二经脉和奇经八脉的循行主治功效，重点介绍了经络保健操分解动作及相关穴位。《经络养生保健操》推荐的保健操在社区深受欢迎，适合社会大众、中医爱好者特别是中老年人士阅读学习、模仿操练。

# 《经络养生保健操》

## 书籍目录

第一章 解读经络养生 一、什么是经络 二、十二经脉——人体中的十二条河流 三、奇经八脉——人体中的湖泊 四、经别、经筋、皮部 五、人体的键盘——腧穴 六、经络养生治未病 第二章 保健穴位谈 一、百脉朝宗、三阳五会说百会 二、百会四周有神仙——四神聪穴 三、清心安神之劳宫 四、头者诸阳之会也 五、风池为治风要穴 六、耳穴按摩亦保健 七、美容养眼的眼部穴位 八、叩齿咽津以养生延年 九、疏理三焦，通畅气血，吐故纳新 十、增加免疫力的膻中穴 十一、神奇的肚脐——神厥穴 十二、效如参茸的滋补品——足三里 第三章 经络养生保健操 起势——闻鸡起舞(准备动作) 一、顶天立地(按揉百会、四神聪穴) 二、摩拳擦掌(摩搓劳宫) 三、龙爪梳头(疏理头穴) 四、点按风池穴 五、上工揉耳 六、双龙戏珠(轮刮眼眶) 七、鼻通迎香 八、叩齿咽津 九、刮刮人迎 十、猿猴拍胸(拍打膻中) 十一、疏理三焦 十二、按揉神厥 十三、甩打肩胛(肩井、肩中、肩外) 十四、单拍命门 十五、展翅高飞(敲打风市) 十六、金鸡独立(叩打足三里) 十七、虎口点穴(揉掐合谷) 十八、内外夹攻(揉内外关) 十九、青龙摆尾(一指禅曲池) 收势——吐故纳新

# 《经络养生保健操》

## 章节摘录

《黄帝内经》对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，记载这些临床观察的文献近年来已在马王堆帛书、张家山竹简和绵阳木人经络模型等出土文物中逐渐找到。这些早期文献主要描述了经脉系统，并涉及了三种古老的医疗手段：一个是灸法；一个是砭术（即用石头治病的一种医术）；另一个就是导引术（一种古老的气功）。而经脉是这三种医术施用借助的途径。马王堆《帛书·脉法》指出：“用砭启脉必如式，痈肿有脓”，这个“启”字为开启之意，现代用语有发现之意。“脉”指的是经脉，经脉的发现和运用与砭石疗法的实践是分不开的。这就是说，施砭治疗疾病过程中发现了经脉。王雪苔教授通过对古代文献研究、考证；甚至寻找其中的蛛丝马迹来加以推测，归纳出古人发现经络的五种可能性：从症状的联系上发现经络；从内脏疾病同躯体外部反应点的联系上发现经络；从孔穴的作用上发现经络；从针刺的感应上发现经络；从练内功当中发现经络。《黄帝内经》对经络作了系统的总结，在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和八条“别道奇行”的经脉即“奇经八脉”等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。《黄帝内经》还阐述了经络的功能，即运行气血、平衡阴阳、濡养筋骨、滑利关节、联络脏腑和表里上下以及传递病邪等。因此，王雪苔教授认为“经络具有营养、卫护、传输等三大职能”（详见“雪苔针论”）。

……

# 《经络养生保健操》

## 精彩短评

- 1、买给老爸看的，还没看
- 2、你们的服务一流，方便快捷！而且比我到出版社买还便宜，非常感谢！
- 3、给家里老人买的，最赞的是有光盘！大致看了一下，文字多了一点，但还好有图片。
- 4、这是一本对生活有非常指导意义的实用书籍。
- 5、老妈上老年健身课推荐买的，一气买了4本送给她的姐妹。主要是教你做经络操的，有光盘，跟着学学还是蛮有效的。
- 6、内容有点简单，不是太详细。

# 《经络养生保健操》

## 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)