

《产后经络调理全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538440911

编辑推荐

国内首部从经络出发指导产后恢复的著作，内病外调，献给产后女性的*好礼物。

34种产后疾病的对症调理，28种产后不适的经络调理，30个疏通经络的包含方案，10种产后经络健身操。

内容简介

经络理论是中医学基础理论的核心之一，在两千多年的中医学发展历史长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的联系路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉。“脉”是这种结构的总括概念。

在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，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。

女性产后是一个“剧变”的时期，“十月怀胎，一朝分娩”，身体的剧烈变化一般情况下经过一段休息与调养，可以自然恢复。但是，这段时间产妇身心的剧烈变化，其调理也是必须的。“坐月子”是中国人特有的风俗，这个风俗也有它特定的道理。

生产过程中会有大量的体力消耗，会不同程度地失血，产后会有“恶露”的存在，会出现体力和免疫力、抗病能力的下降，会出现心理上的波动，会有哺育婴儿的辛苦等等。而这一阶段是否能顺利渡过，不仅关系到当时身体的恢复，也会极大地影响今后的身心健康。因此，产妇的康复保健就显得尤为重要了！

运用传统中医的经络理论和易于操作使用的简便方法，可有效地帮助产妇康复。这些方法丰富多样，每一位产妇可以根据自身的特点选取有效方法，既可以通过医生帮助实施，也可以自己操作使用，让“经络养生”理念和经络康复治疗为产妇保驾护航。

作者简介

刘清国，医学博士，硕士研究生导师，1986年毕业于山东中医药大学中医学专业，获医学学士学位；1993年毕业于山东中医药大学针灸专业，获医学硕士学位；1996年毕业于北京中医药大学针灸专业，获医学博士学位。

现任北京中医药大学针灸学院副院长、中国针灸学会学术部主任，I

目录

序

前言

第一章 产后身体弱，调养找经络

中医产后健康标准

气血和

心情舒

形体健

经络治疗的优势

疗效显著

安全无副作用

操作简便

经络治疗的机理

运行气血

调节平衡

产后经络补气血法

按压穴位补气血

针灸补法

产后的经络瘦身法

针灸减肥的机理

穴位按压同样能瘦身

不同体质的瘦身方案

产后恢复的运动调养

产后畅行气血的运动——经络运动

产后强健肢体的运动——有氧运动

产后调养情绪的运动——情志放松运动

产后运动计划安排

第二章 产后那些说不清的烦恼

第三章 产后疾病的经络调养

在线试读部分章节

第一章 产后身体弱，调养找经络

经络治疗的机理

经络治疗是中华先祖在生活实践中，探索总结出来的一套防病、治病、保健的自然医学体系。通过疏通经络、通行气血、平衡阴阳，使人体的自愈系统充分发挥和运用。由于经络疗法能促进人体自愈并且无创伤，根据这些特点人们把经络疗法也称为“自然疗法”或“绿色疗法”。

很多接受治疗的产妇都说我治病感觉不着边际，可就是挺管事的。因为中医治病从来都不会头痛医头，脚痛医脚，而是标本兼治，整体调理，有些病都是在气血阴阳的调理

过程中“捎带手”就治了。就像前些时候给安安做情志调整，她的抑郁症较重，已经影响了她的正常生活，甚至不能照顾宝宝。我给她做了两个疗程的针灸加情志疏导，治疗还没结束她就告诉我，困扰她多年的失眠症好了，近来睡得特别香。其实中医的治疗就是综合调理，只有吃得香、睡得稳，心情才会好起来。这些病症不会单一出现，所以治疗也必然是通过经络整体调理，所以治好了其他的症状也是自然的。

.....

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