

《程凯谈经络穴位养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年07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：9787510024481

内容简介

最权威的养生专家

*的健康概念

最科学的保健方法

*的生活方式

一本大众迫切需要的健康书

作者简介

程凯，北京中医药大学副教授、一硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长、中国医师协会养生专业委员会委员，北京市针灸学会临床分会理事，国家中医药管理局、教育部科研项目负责人，教育部2007年度新世纪优秀人才培养计划当选者，“双百全国健康行讲座”专家。

目录

第一篇 高氏山下砭石出

第一讲 从石片到银针——针灸的起源

第二讲 针灸的实践与理论

第三讲 扁鹊救人：神奇针灸，起死回生

第二篇 妙手胜药 自然健康

第一讲 针灸的作用

第二讲 针刺的用具与用法

第三讲 针和灸一样吗

第四讲 学习针灸的方法

第五讲 针灸与推拿，一对儿好搭档

第六讲 老外也信针灸吗

第三篇 经络——独特的人体组织系统

第一讲 经络系统都包括什么

第二讲 奇妙的奇经八脉

第三讲 经络细细说分明

第四篇 或针或灸或推拿，经络穴位健奇功

第一讲 经络穴位治疗基础知识

第二讲 头顶病症

第三讲 躯体病症

第四讲 全身病症

在线试读部分章节

第一篇 高氏山下砭石出

第一讲 从石片到银针——针灸的起源

针灸以针为基础，中国最古老的针叫做砭石，也就是指一种锐利的小石片。而这种小石片的发明起源，则要追溯到距今上万年前的新石器时代。

高氏山上的意外与“神石”的发现

据传，那时，在我国东部有一座山，这座山是座石头山，山上满布质地坚硬而有光泽的玉石。因山下有一个部落的族人姓高，这座山就被称为高氏山。

那时候，人们以狩猎为生，饥一顿饱一顿，各种病痛不断。一天，这个部落的一位年轻人患上了头痛，痛得他感觉头都快破裂了，这使他痛苦不堪，甚至不想去劳动了。但当时生产力低下，整天劳作都不一定能够获取填饱肚子的食物，更不可能奢望有“病假”。为了生计，他不得不随着其他人上山追逐猎物。结果祸不单行。在追逐猎物时，一不小心摔倒了，脚心被一块尖利的石块划破，出血不止，也不能打猎了。他只能坐在原地懊恼地自言自语：“今天怎么这么倒霉呢？不仅头痛，脚还被划破，看来今天要挨饿了。”谁知没一会儿，脚上虽然仍在流血疼痛，但头痛却奇迹般好了。

由于生产力的低下，当时人们对自然界的认识还很有限，对于很多不能理解的事情都归结于神灵的作用。这个年轻人就想：一定是神仙看我这么辛苦、这么年轻，却被头痛折磨得快要死了，神仙发了慈悲之心，就出手帮忙，让自己踩到了神奇的石头，于是他找到那块尖锐的、还带着血的石块，带回部落交给长老。（在古代，每个部落里都有一个长者，充当智者的角色，帮助族人解除病痛，祈祷幸福，也就是现在我们称为“巫”的人，那时称为长老。）

长老听说了这件事，细心地记录下来，并把这块“神石”供奉起来。以后每当遇到有人头痛时，就用这块石头划破他们的脚心，大多都能够见效。我们现在知道这个部位就是足少阴肾经起始位置的涌泉穴，此穴擅治头痛，特别是巅顶的剧痛，针刺这个穴位就能起到止痛的效果。不过当时长老可不知道这么多，但他还是很聪明的，他不仅掌握了刺涌泉穴治头痛的方法，还有所发扬。当他看到身体某处长有脓包的人，也尝试着用这块尖利的石头刺破或划开脓包放出脓血，居然大多能治愈。于是这种用玉石治病的方法就慢慢地流传下来，所使用的石块就是我们前面提到的“砭石”。

……

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)