

中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法



[中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法_下载链接1](#)

著者:余宗南 著

[中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法_下载链接1](#)

标签

评论

这本书也就是个噱头，内容一般般。没有牛尔的书有用。

还可以，喜欢

帮帮妈妈买的，应该还行。

对临床有一定指导意义

时尚美观、包装精致、通俗易懂、内容全面、值得拥有。

非常好，内容适用，订了的书，及时送到，蛮好的

包装精美，值得一读，京东的东东值得购买。

中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法

试试。

一本好书，蕴涵着丰富的知识和美好的情感。阅读一本好书，就是跨越时间和空间，同睿智而高尚的人对话，这是非常美妙的事情的事情。“书籍是人类进步的阶梯”，让我们在书的世界里遨游吧！

你可以把一本书读上一百遍，甚至还可以把它背下来。因此，我的回答是：是的，我愿意读上一百遍，我愿意读到能背诵的程度。这有什么关系呢？你不会因为以前见过你的朋友就不愿在见到他们了吧？你不会因为熟悉家中的一切就弃家而去吧？一本你喜爱的书就是一位朋友，也是一处你随时想去就去的故地。从某中意义上说，它是你自己的东西，因为世界没有两个人会用同一种方式读同一本书。书就像一位循循善诱的老师，书这位好老师，好向导，让我游览了祖国壮丽的万水千山，众多名胜古迹，也让我在数学的王国里认识了新朋友。是她带我领略了风景如画的《桂林山水》，又到了气势非凡的《长城》

不少学生阅读的效果不尽人意，影响阅读兴趣，主要原因是阅读方法不当，没有形成良

好的阅读习惯，因此，教师要加强学生阅读指导，鼓励学生读好书、好读书、善读书。首先要培养良好的阅读习惯。阅读习惯是在长期的阅读实践中逐渐形成的。培养良好的读书习惯，一要定书。阅读的书一旦选定，就一定要读完，不能半途而废。在这里，我曾将一些适合孩子们读的书目告诉给孩子们，让他们自己选择自己喜欢的书、感兴趣的书籍。二要定时。针对自己的学生生活情况，选择读书时间，不能想读就读，不想读就几天不读。这里我要求学生利用早读时间、阅读课时间、作业后的一部分时间来读书。三要定量。根据自己的阅读能力，制定一个读书计划。保持良好的读书姿势，认真做好阅读记录。这里的定量，也就是因人而异，对于学习上较吃力的同学，我要求他们一天只读一小段，弄懂所读的这小段就可以了，我想慢慢的，他们通过读书，将来也会有所作为。其次要运用恰当的阅读方法。（1）读思结合。“学而不思则罔”。阅读应特别注意教给学生思考方法，边读边思，把读的过程变成思维加工的过程，让学生在阅读的实践过程中，在主动积极的思维和情感活动中，加深理解和体验，有所感悟和思考，受到情感熏陶，获得思想启迪，享受阅读乐趣，增强学生的综合能力。（2）读写结合。读写结合是传统语文教学中的精华。解放学生阅读的时间和空间，目的就是让学生实实在在地读一读，想一想，问一问，说一说，做一做，写一写。把读写结合起来，让全体学生动起来，使读和写逐内化为学生良好的阅读习惯。（3）抓住重点精读。在阅读中抓人物的外貌、神态、语言、动作和心理活动用心去读；抓精彩重点语段用情去朗读；抓意境描写，发挥想像去读书。书籍是儿童认识世界的一个窗口。在新世纪里，课外阅读是儿童发展的一种重要的精神资源。通过阅读，可以把孩子引入一个神奇美妙的图书世界，使他们的生活更加丰富多彩、乐趣无穷。我们的教育要赶超时代，就得超越课堂，去开辟课外阅读的广阔天地。书是无声的，但是书是有生命的，只有学生产生了浓厚的兴趣，才能让阅读成为心灵的对话，让眼前变成一片辽阔而绚丽的世界。总之，兴趣不是天生就有的，读书的兴趣也必然在读书的实践中形成。只要我们用心去培养学生，长此以往，相信一定能够培养起学生的读书兴趣。

五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗？

岐伯说：有。比如东方颜色为青色，跟人体的肝相应，肝在体表的苗窍是眼睛，精气蕴藏在肝里，病状常常是惊恐，在酸甜苦辣咸中属酸，跟自然界的草木是同类，与五畜中的鸡相应，跟五谷中的麦相应，跟四季中的夏季相应，在天体中对应木星，因为春天阳气上升，所以此病多在头部发生，属于五音中的角，在五行的成数为八，因为肝主筋，所以它的病变多在筋部发生。另外，气味为腥臊。

南方的颜色是红，跟心相通，心在体表的苗窍是耳，精气隐藏在内心，味道为苦，与火同类，对应的牲畜是五畜中的羊，对应的谷物是五谷中的黍，在四时中为夏，在天体为火星，多在脉和五脏发病，与五音中的徵相应，其成数是七。另外，气味是焦味。

中央的颜色是黄，跟脾相通，脾在体表的苗窍为口，精气在脾内隐藏，对应五味中的甘，跟土同类，与五畜的牛、五谷的稷、四时的长夏相应，在天体为土星，发病时多表现在舌根和肌肉上，在五音为宫，在五行生成数中为五。另外，气味为香气。【原文】

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背。其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星。是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。

北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在膝。其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星。是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。

故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳、表里、雌雄之纪，藏之心意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。【译文】

西方颜色为白，和肺相应，肺在体表的苗窍为鼻，精气在肺内隐藏，对应五味中的辛，与金同类，跟五畜中的马、五谷中的稻、四季中的秋相应，在天体为金星，病变多发的部位背部和皮毛，对应五音中的商，成数是九。另外，气味为腥气。

北方的颜色为黑，跟肾相通，肾在体表的苗窍为前后二阴，精气在肾内蕴藏，味道为五味中的咸，跟水同类，对应五畜中的猪、五谷中的豆、四季中的冬季，在天体为水星，多在溪和骨发病，与五音中的羽相应，成数是六。另外，气味为腐气。

因此，善于切按脉象的医生，能认真审察五脏六腑的顺逆变化，条理清晰地总结出阴阳

、表里、雌雄之同的相应关系，并紧记于心。这是极宝贵的学术，不是愿意学习的人千万不要传授，不是真心实意学习的人也一定不要传授，以使这种学术传播下去。

阴阳应象大论篇第五

本文集中论述了阴阳的基本概念和规律，并广泛联系自然界和人体生理、病理变化的诸多征象，加以论证，故名阴阳应象大论。本文是“内经”一书中论述“阴阳”基本概念和在医学上予以应用的重要篇章。文中运用阴阳阐明了世界的物质性和事物的矛盾统一规律，并将阴阳五行学说与天、地、人之间的联系进行分类和归纳，从而以阴阳学说指导医疗的应用和实践。【原文】

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。

故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒，寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生膜胀。此阴阳反作，病之逆从也。【译文】

黄帝道：阴阳是宇宙间的普遍规律，是万事万物的纲领和变化之源，是生长和毁灭的根本，也是一切事物新生、成长、变化、消亡的基本规律。所以治疗疾病时，必须探求阴阳这个根本。

用自然界的变化来比喻，阳气上浮，聚积成为天，阴气重浊下降，聚积为地。阴沉静，阳焦躁；阳主生发，阴主成长；阳主肃杀，阴主收敛。阳能产生力量，阴能赋予形体。寒达到了极致就会转化为热，热达到极致就会转化为寒；寒气能产生浊阴，热气能产生清阳。清阳之气下降而不能上升，就会发生泄泻症。浊阴之气上升而不能下降，就会发生胀满症。这是阴阳的常异变化而导致的疾病的逆顺之别。【原文】

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四支，浊阴归六腑。

水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化；精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精；精化为气，气伤于味。【译文】

因此。大自然的清阳之气上升成为天，浊阴之气下降成为地；地气蒸腾上升成为云，天气凝结下降而为雨；雨是由地气上升后所成的云转变来的，云是由天气所蒸发的水汽形成的。人体也是如此，清阳之气出于耳、目、口、鼻等上窍，浊阴之气出于前、后阴等下窍；清阳之气向外发泄于腠理，浊阴之气内归于五脏；清阳之气充实四肢，浊阴之气归流于六腑。

以水火划分阴阳，水属阴，火属阳。阳是无形的气，阴则是有形的味，食物属阴。食物能充养身体，而形体的生成又

[中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法_下载链接1](#)

书评

[中医药畅销书选粹：独特经穴点压疗法_下载链接1](#)