

<<常用穴位自我保健术>>

图书基本信息

书名：<<常用穴位自我保健术>>

13位ISBN编号：9787122056450

10位ISBN编号：7122056457

出版时间：2009-10

出版时间：化学工业出版社

作者：范晓清 编

页数：223

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：<http://www.tushu007.com>

## <<常用穴位自我保健术>>

### 内容概要

穴位保健按摩是中医传统治疗方法之一；也是最实用、简便、有效的自然疗法。其疗效独特，百病皆宜，对人体无任何副作用，很适合人们自我保健的需求。无论小病、大病，尤其是各种常见慢性病，不用出门，通过自我按摩，都可以得到防治。

本书介绍了人体的十二经脉和任、督两条经脉，以及这些经脉上的重要穴位。

每一章讲述一条经脉重要穴位的保健治疗方法。

全书共介绍了138个穴位，内容包括穴位的位置、按摩手法、保健功效、配穴应用，以及在保健按摩中应该注意的事项；并且配制了相应的插图，使读者能够一目了然。

第一章还专门介绍了穴位选取法，常用按摩手法等，言简意赅，通俗实用。

全书图文并茂，方法易懂、易学、易上手。

本书非常适宜广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我保健，自我按摩。

可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

## &lt;&lt;常用穴位自我保健术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 如何取穴与按摩手法介绍 穴位选取法 手法应用注意事项 常用按摩手法 第二章 手太阴肺经穴位保健术 中府穴：防治呼吸道疾病的要穴 天府穴：立止鼻出血 尺泽穴：对多种胸肺疾病均有效 孔最穴：治疗咽喉肿痛效果好 列缺穴：防治哮喘要穴 太渊穴：轻揉防治胸闷心痛 鱼际穴：止血镇咳 少商穴：治疗急性咽喉炎 第三章 手厥阴心包经穴位保健术 天泉穴：按揉治疗胸闷心痛 曲泽穴：点按缓解心绞痛 郄门穴：按揉防治冠心病 间使穴：立刻缓解岔气 内关穴：按摩治疗实证 大陵穴：点按治疗心悸症 劳宫穴：快速缓解心悸心痛 中冲穴：有效防中风 第四章 手少阴心经穴位保健术 极泉穴：轻揉治疗冠心病 少海穴：快速治疗肩臂痛 灵道穴：迅速缓解心绞痛 通里穴：治疗坐骨神经痛 神门穴：预防神经系统疾病 少冲穴：揉搓安神定志 第五章 手阳明大肠经穴位保健术 商阳穴：揉搓治疗五官病 合谷穴：按揉防治多种病症 阳溪穴：防治五官病 下廉穴：止头风、牙痛 手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤 曲池穴：腹痛、呕吐、泄泻 臂臑穴：防治视力下降 肩髃穴：有效防治上肢病症 迎香穴：对面部病症有效 第六章 手少阳三焦经穴位保健术 关冲穴：揉捻防治眼耳病症 液门穴：对五官病症有效中渚穴：头痛目赤、耳聋耳鸣 阳池穴：按摩防治耳聋耳鸣 外关穴：头痛、落枕、急性腰扭伤、便秘 支沟穴：风热头痛、耳聋耳鸣 三阳络穴：可以治疗多种疼痛 翳风穴：防治突发性耳聋 角孙穴：按压治疗头面疼痛 耳门穴：常按预防耳聋耳鸣 第七章 手太阳小肠经穴位保健术 少泽穴：头痛、目肿、耳聋、产后缺乳 后溪穴：头痛、脖子痛、落枕 腕骨穴：风热头痛、目翳、臂肘不能伸 养老穴：按摩防治颈椎病 臑俞穴：有效缓解肩周炎 天宗穴：肩臂痛、急性乳腺炎 天容穴：揉按治疗瘧症性失语 颧髎穴：对面部疾病有效果 听宫穴：按摩可以清除肝胆之火 第八章 足太阴脾经穴位保健术 隐白穴：对妇科疾病尤其有效 公孙穴：按摩防治妇科病 太白穴：腹痛肠鸣、慢性腹泻、消化不良等 商丘穴：防治消化系统症状 三阴交穴：对妇科男科病症均有效 地机穴：分钟解决腹胀问题 阴陵泉穴：膝关节疼痛、小便不利、男子遗精 血海穴：防治妇科病的主要穴位 大横穴：防治消化系统病症 第九章 足厥阴肝经穴位保健术 行间穴：失眠时按摩一分钟 太冲穴：按摩防治妇科病 曲泉穴：防治阳痿的大穴 章门穴：咳嗽哮喘、胁痛、泄泻、腰痛 期门穴：解决产后缺乳 第十章 足少阴肾经穴位保健术 涌泉穴：失眠、头痛、胃痉挛、乳汁不畅 太溪穴：对男科病症疗效好 照海穴：咽喉肿痛、耳鸣、气喘 复溜穴：按揉祛水肿 阴谷穴：妇科、男科病症均可选用 大赫穴：对不孕不育症有效 四满穴：小腹痛、便秘、遗尿、痛经 幽门穴：防治消化系统病症 俞府穴：对呼吸系统病症作用好 第十一章 足阳明胃经穴位保健术 承泣穴：揉按可防治眼病 四白穴：对眼病有很好的疗效 大迎穴：防治面部疾病 颊车穴：治疗面部病症效果好 下关穴：耳聋耳鸣、牙关开合不利、口眼歪斜 人迎穴：迅速止呃逆 水突穴：咽喉肿痛、咳嗽、胸满气逆、中风 天枢穴：解决消化不良和妇科疾病 伏兔穴：疝气、下肢麻木、腰膝痛、腹胀 梁丘穴：腿疼、胃痛、腰膝肿痛 足三里穴：养生大穴，消化系统病症要穴 上巨虚穴：消化系统的保健穴 丰隆穴：心悸、哮喘、呃逆、癫狂 解溪穴：腹胀、便秘、消化不良、眉棱骨痛 第十二章 足少阳胆经穴位保健术 瞳子髎穴：按摩防眼病 听会穴：防治耳病的要穴 率谷穴：防治眩晕效果好 目窗穴：可以治疗多种眼病 风池穴：头面部疾病、落枕、失眠、高血压 肩井穴：肩周炎、手臂不举、颈项强痛、牙痛 环跳穴：可以治疗下肢多种病症 阳陵泉穴：防治半身不遂、下肢痿痹、落枕、耳鸣、耳聋 悬钟穴：颈项强痛、落枕、偏头痛 第十三章 足太阳膀胱经穴位保健术 睛明穴：治疗眼疾首选 攒竹穴：对眼睛有保健治疗作用 通天穴：快速缓解头痛、鼻塞 玉枕穴：头痛、怕风、鼻塞 天柱穴：立即缓解脖子僵硬 大杼穴：对五官病症有效 肺俞穴：可以治疗心肺疾病 心俞穴：失眠健忘、心痛心悸、肩背痛，梦遗盗汗 膈俞穴：心痛心悸、胸闷胸痛、失眠、咳嗽 肝俞穴：肝郁气滞首选穴 胆俞穴：可以治疗肝胆疾病 脾俞穴：防治消化系统病症的要穴 胃俞穴：按摩治胃痛 肾俞穴：补肾气，填肾精 大肠俞穴：治疗便秘的重要穴位 膀胱俞穴：小便不利、遗尿、遗精、阴部湿痒肿痛、便秘 次髎穴：月经不调、带下、阳痿、遗精、小便不利、腰骶痛 承扶穴：按揉治腰痛 委中穴：急性腰扭伤、腰腿痛、坐骨神经痛 秩边穴：治疗下肢无力 承山穴：对便秘有特效 昆仑穴：可以治疗多种疼痛 申脉穴：失眠、眩晕、落枕、眉棱骨痛、足胫寒 第十四章 任脉穴位保健术 曲骨穴：防治妇科、男科病效果好

<<常用穴位自我保健术>>

中极穴：补肾气、固肾精 关元穴：妇科、男科疾病要穴 石门穴：按摩治疗疝气 气海穴：遗精、阳痿、月经不调、痛经、带下、不孕、消化不良神阙穴：养生要穴。  
主治腹泻、腹痛、遗精、不孕 下腕穴：治疗消化系统病症 中腕穴：治疗消化系统病症 上腕穴：防治消化系统病症的要穴 膻中穴：防治心血管疾病 天突穴：治疗呼吸系统疾病 承浆穴：对脑血管病有效 第十五章 督脉穴位保健术 命门穴：保健治疗的重要穴位 至阳穴：有效缓解心绞痛 灵台穴：清热解毒 大椎穴：有效防治感冒 风府穴：治疗感冒疗效好 后顶穴：可以治疗神经系统病症 百会穴：头痛、惊悸、眩晕、耳鸣、高血压、遗尿 索引：常见症状、常见病穴位速查

## <<常用穴位自我保健术>>

### 章节摘录

第一章 如何取穴与按摩手法介绍 穴位选取法 自我保健按摩第一步是穴位的选取是否准确，如果选取准确了，则会事半功倍，否则是事倍功半，甚者会对身体造成不必要的损伤。常用的选取穴位的方法有以下几种。

1.骨度分寸法 所谓骨度分寸法即是将人体不同的部位依据一定的标准规定出长度或宽度，并组合或分成若干等份，每一等份为一寸或几寸的一种取穴方法。以这种方法取穴较为准确。

#### (1) 头部。

前发际到后发际为12寸，前发际两鬓角之间为9寸，眉心与前发际之间为3寸，后发际到第七颈椎棘突有3寸，两耳后的乳突之间有9寸。

#### (2) 胸腹部。

两乳头之间为8寸，胸骨体下缘与肚脐之间为8寸，脐至横骨上廉有5寸，腋窝以下至季肋（第十一肋端）之间为12寸。

#### (3) 背腰部。

肩胛骨内缘与背中线上有3寸，大椎以下至尾骶为21寸。

#### (4) 上肢。

腋前横纹与肘横纹之间有9寸，肘横纹至腕横纹为12寸。

#### (5) 下肢。

耻骨联合上缘至股骨内踝上缘有18寸，胫骨内侧踝骨下缘到内踝尖有13寸，膝中与外踝尖之间有16寸，髌枢（大转子）到膝中为19寸。

## <<常用穴位自我保健术>>

### 编辑推荐

学会自我穴位按摩，做自己的家庭保健医生。  
每天只需三五分钟，就会轻松拥有一个健康的身心，一部适合现代人居家使用的自我穴位保健按摩实用手册。

养生方法众多，而经络穴位疗法独具特效，《黄帝内经》曾有记载，其验也，“若风之吹云，桴鼓相应，如影随形。

”说经穴疗法的效果像风一吹云即开，像一敲鼓就会响，像身体一动影子就会跟随一样。我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的，都有着自己独特的养生保健效果，只要用好用对，就是最安全最实用的养生保健方法。

《常用穴位自我保健术》特别挑选了12条经脉的特效穴位，对上百种病症具有调理保健功效，独具以下特点：  
安全 通过穴位按摩来治病，不打针，不吃药，肝肾绝不会受到伤害。  
通过按摩能直达病灶，可谓最安全的调治方法。

易行 通俗易懂，具有很强的操作性及实用性，人人能从中受益。

检索方便 收集了常见病、多发病的特效穴位，更为您安排了按照病症检索穴位的贴心索引，方便易查。

<<常用穴位自我保健术>>

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:<http://www.tushu007.com>