

<<人体穴位健康手册>>

图书基本信息

书名：<<人体穴位健康手册>>

13位ISBN编号：9787530853474

10位ISBN编号：7530853473

出版时间：2009-11

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘丽

页数：264

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>

## <<人体穴位健康手册>>

### 前言

在蛮荒年代，我们的祖先在采集食物、狩猎和从事其他活动时，难免被撞伤、挫伤或扭伤，同时，由于长期的丛林生活，许多人都患有腰腿痹痛等疾病。而当人们不自觉地用手按摩、捶打、热熨体表的疼痛部位时，意外地发现疼痛缓解或消除了。经过长期的实践，历代中医的总结和研究，人们知道了体表的许多部位具有治疗疾病的作用，这些部位经过定位、定名、归经后，逐渐走向了完善和成熟，即我们现在所说的“穴位”“腧穴”等。通过历代医家的整理和分类，把这些体表孤立的、散在的穴位按照其主治作用连接成线，这就成了至今一直在使用的经络走向图。

穴位的发现，大大丰富了人们的医疗、保健手段。人们不仅可以通过刺激体表穴位、调整脏腑功能以达到防病的目的，一些常见病、多发病、疑难病也可以通过穴位治愈，而且这种方法疗效好，简单易行，无副作用，被人们赞誉为“绿色疗法”。同时，这种医疗、保健手法取材方便、费用低廉，受到许多家庭的青睐和推崇。但是在生活中，许多朋友没有系统的穴位知识，不知道如何利用穴位祛病、健身。为了满足大家的需要，作者特此编写了本书。

## <<人体穴位健康手册>>

### 内容概要

《人体穴位健康手册》以中医理论为基础，介绍了按摩、刮痧、拔罐、艾灸在人体特定部位（穴位，反射区，疼痛部位等）进行疾病治疗的方法。

《人体穴位健康手册》将疾病分为常见病症、内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科几大类，每种疾病都介绍了四种治疗方法，同时还增加了几种简易妙招，希望读者能从中受益，永葆健康。

祛病健身、延年益寿的有效手段。

## <<人体穴位健康手册>>

### 书籍目录

上篇 穴位常识第一章 了解穴位穴位是什么穴位的分类穴位的治病特点找穴位的方法第二章 人体常用穴位位置介绍头颈部常用穴位胸腹胁部常用穴位肩背腰骶部常用穴位上肢部常用穴位下肢部常用穴位第三章 家庭常用的穴位手法按摩拔罐刮痧艾灸下篇 穴位疗疾第一章 常见病症晕车岔气失眠中暑腰痛腹胀落枕便秘打嗝感冒腹痛咳嗽头痛发热第二章 内科常见病症哮喘胃痛高血压低血压慢性支气管炎心绞痛冠心病消化不良急性胃炎慢性胃炎糖尿病中风肾炎肝硬化第三章 外科常见病症颈椎病类风湿性关节炎肩周炎坐骨神经痛腰肌劳损腰椎间盘突出症脱肛痔疮第四章 妇科常见病症痛经更年期综合征月经不调阴道炎闭经带下病产后缺乳子宫脱垂乳腺炎第五章 男科常见病症阳痿早泄遗精前列腺肥大前列腺炎第六章 儿科常见病症遗尿厌食百日咳夜啼腹泻肺炎惊厥流行性腮腺炎第七章 五官科常见病症鼻塞急性鼻炎慢性鼻炎过敏性鼻炎青光眼近视白内障牙周炎牙痛神经性耳鸣扁桃体炎结膜炎复发性口腔溃疡麦粒肿迎风流泪第八章 皮肤科常见病症湿疹斑秃痤疮黄褐斑荨麻疹神经性皮炎第九章 美容瘦身抚平皱纹打造秀脸赶走小腹赘肉丰胸塑形

## <<人体穴位健康手册>>

### 章节摘录

上篇 穴位常识 第一章 了解穴位 穴位是什么 我国中医对腧穴治病的研究源远流长

。我国第一部古代医典《黄帝内经》就曾指出，“气穴所发，备有处名”，并记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一论述。

宋代王惟一重新厘定了穴位，订正讹谬，撰著《铜人腧穴针灸图经》，并且首创专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，这两个铜人造型逼真，穴位镂刻精确，对后人掌握这门博大精深的治病之术起了很大作用。

我国一代代的医学工作者经过长期实践，逐渐形成了腧穴学的完整理论体系。

穴位的学名是腧穴，别名“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”，是人体脏腑、经络之气输注在体表的部位。

腧穴均分别归属于各经脉，经脉又隶属于一定的脏腑，故腧穴——经脉——脏腑间形成了不可分割的联系。

人体穴位既是疾病的反应点，又是针灸和其他疗法施术的常用部位。

中医利用穴位治病的方法就是通过刺激腧穴和经络，沿着经络——脏腑的相关路线，深透到患者体内，以激发经气，让气至病灶产生感应，调动人体内的抗病能力，调节机体平衡以达到防治疾病的效果。

## <<人体穴位健康手册>>

### 编辑推荐

中医解密健康之穴位篇 国医大师的经典之作，健康生活的必备手册 好学易做快速健康  
穴位疗疾精粹健康长寿大法 《黄帝内经养生秘法》作者，《中医养生祛病秘法》作者，《疾病  
自查早知道》作者强力推荐。  
经典版健康生命必备书 头部、躯干全身各个穴位图解。  
按摩，刮痧、拔罐、艾灸法治疗疾病。  
常见病、多发病，疑难病的穴位治疗方法。  
头部、躯干全身各个穴位图解。  
按摩、刮痧、拔罐、艾灸法治疗疾病。  
常见病、多发病、疑难病的穴位治疗方法。

<<人体穴位健康手册>>

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>