

<<对症按摩150个特效穴位>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩150个特效穴位>>

13位ISBN编号：9787501979417

10位ISBN编号：7501979413

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：付国兵

页数：213

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>

<<对症按摩150个特效穴位>>

内容概要

本书针对生活中常见的各种亚健康状态、病症及保健需求，介绍了最常用且易显效的150个保健穴位。不但针对家庭易患的36种病症给出了具体的按摩操作指引，还给出了穴位的准确定位图及取穴的建议窍门，同时给出了相应的食疗方。

本书设计风格古朴，突出中医传统文化韵味，简单易懂又不失权威性、科学性。

<<对症按摩150个特效穴位>>

作者简介

付国兵 中华中医药学会推拿分会委员、北京按摩学会副会长。
现任北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任、按摩理疗科主任。
主任医师、教授、硕士生导师。

对中医推拿、养生及治未病理论有颇深的简见解，曾发表多篇学术论文，著有《大成推拿术》《百病防治推拿

<<对症按摩150个特效穴位>>

书籍目录

预备篇 认识经络与穴位不会出错的找穴方法四种基本按摩手法按摩的注意事项应用篇四季养生的10个特效穴位1. 百会穴——长命百岁保健穴2. 太阳穴——脑神经的天然调节器3. 合谷穴——消炎镇痛的救星4. 神门穴——安神固本之要穴5. 涌泉穴——人体生命之源6. 足三里穴——天然营养补品7. 听宫穴——耳聋耳鸣就找它8. 睛明穴——眼睛明亮的法宝9. 膻中穴——宽胸理气除心烦10. 气海穴——任脉之补虚要穴 滋养五脏六腑的14个特效穴位11. 心俞穴——养心安神12. 内关穴——心神卫士 13. 肺俞穴——哮喘病的克星14. 太渊穴——宣肺益气15. 肝俞穴——清肝明目16. 太冲穴——清肝火消怒气17. 胆俞穴——养胆护体18. 日月穴——对付胆疾的能手19. 脾俞穴——不思饮食就按它 20. 太白穴——健脾化湿21. 胃俞穴——养胃和胃22. 梁丘穴——驱赶顽固胃痛 23. 肾俞穴——护肾强肾24. 京门穴——补肾大穴 对付中老年常见病的26个特效穴位25. 头维穴——脸部痉挛不用怕 26. 巨穴——面神经麻痹就按它27. 水突穴——对付慢性咽炎有妙招28. 缺盆穴——咳嗽、喘息不再愁29. 扶突穴——甲状腺肿大就找它30. 口禾穴——慢性鼻炎恢复快31. 听会穴——有助改善耳鸣耳聋32. 廉泉穴——中风失语就求它33. 神堂穴——缓解气喘、胸闷34. 风市穴——常按远离中风35. 人迎穴——双向调血压36. 风门穴——常年咳喘一按就灵37. 外关穴——缓解腰痛和风湿38. 手三里穴——对付手肘关节炎症39. 养老穴——晚年体健靠养老40. 地机穴——改善胰岛素分泌 41. 曲池穴——改善上肢瘫痪42. 极泉穴——防治冠心病的常用穴43. 郄门穴——心绞痛应急穴44. 鱼际穴——平哮喘效果佳45. 中渚穴——常按消除胆结石46. 外丘穴——止痛能手47. 悬钟穴——降血压效果好48. 维道穴——消除四肢浮肿49. 解溪穴——缓解脑供血不足50. 陷谷穴——理气止胃痛对付骨骼肌肉疼痛的22个特效穴位 51. 肩穴——缓解肩臂痛52. 肩井穴——落枕、肩痛就按它53. 肩穴——远离肩周痛54. 肩贞穴——肩周炎的必用穴 55. 天穴——颈项强直疼痛多按它56. 通里穴——有效缓解肘臂肿痛57. 后溪穴——颈椎腰椎病的常用穴58. 阳溪穴——赶走头痛、牙痛59. 中渚穴——颈肩背痛常用穴 60. 魂门穴——缓解胸胁痛61. 大肠俞穴——对付风湿腰痛62. 居穴——腰腿疾病多敲打63. 髀关穴——改善下肢麻木64. 环跳穴——腰痛有救了65. 承扶穴——改善腰腿痛66. 伏兔穴——解除膝冷、腰胯疼67. 申脉穴——宁神止痛68. 委中穴——即刻缓解腰背痛69. 阴陵泉穴——下肢萎软的救星70. 犊鼻穴——膝关节炎不用愁71. 承山穴——腿脚抽筋不再来72. 昆仑穴——脚踝痛、腰背痛的特效穴驱赶小毛病的28个特效穴位73. 印堂穴——提神醒脑74. 鱼腰穴——改善目胀酸痛75. 迎香穴——专治鼻炎76. 四白穴——对付各种眼疾77. 风池穴——疏风散寒治感冒78. 风府穴——感冒及时擦风府79. 四神聪穴——偏正头痛它掌管80. 人中穴——人体急救12081. 章门穴——平抚腹胀 82. 水分穴——腹痛泄泻常按它 83. 中腕穴——有效止胃痛、呕吐84. 天枢穴——腹泻、便秘双调节85. 中极穴——解除尿频尿痛86. 身柱穴——消除咳嗽和气喘 87. 长强穴——便秘、痔疮的首选88. 会阳穴——改善痔疮、便血89. 天井穴——淋巴结核不用怕90. 小海穴——贫血、眩晕求小海91. 列缺穴——缓解发热、头痛92. 大陵穴——让腕关节不再麻木93. 少商穴——预防感冒找少商 94. 前谷穴——可泻火、治口疮95. 会宗穴——温通经脉治耳鸣 96. 三阳络穴——远离耳聋、齿痛97. 阳陵泉穴——口苦口干无影踪98. 眉冲穴——常按眉冲穴，头痛都退却99. 冲阳穴——除腹胀、增食欲100. 厉兑穴——快速止吐呵护女性的14个特效穴位101. 阳白穴——淡化抬头纹102. 承泣穴——善治黑眼圈103. 地仓穴——抚平口周皱纹104. 颧穴——色斑粉刺一扫光105. 颊车穴——防止面部皱纹 106. 鸠尾穴——皮肤干燥不用愁107. 血海穴——滋阴养血 108. 交信穴——调经养血止崩漏109. 三阴交穴——妇科病首选穴110. 足临泣穴——呵护女性乳房111. 照海穴——月经不调的救星112. 少府穴——远离外阴瘙痒113. 少泽穴——通乳功臣 114. 阳池穴——驱走手脚的寒冷关爱男性的14个特效穴位115. 关元穴——固精养元116. 神阙穴——睡前按之补虚117. 命门穴——强腰膝、补肾气118. 气海俞穴——提高性致除腰痛119. 腰阳关穴——遗精、阳痿不复返120. 殷门穴——强健腰腿有绝招121. 阴谷穴——遗尿、遗精选阴谷122. 复溜穴——缓解手足多汗、四肢乏力123. 漏谷穴——主治前列腺疾病124. 足五里穴——通利小便见效快125. 箕门穴——远离难言之痒126. 中封穴——保养精血之要穴127. 太溪穴——补肾气、处百病128. 商阳穴——强精壮阳改善亚健康

<<对症按摩150个特效穴位>>

穴——治呃逆之要穴142.中冲穴——补益肝肾143.少冲穴——保养心脏的要穴144.劳宫穴——安神、解疲劳145.丰隆穴——除湿化痰146.光明穴——除目赤，助视力147.公孙穴——摆平胸腹疾患148.丘墟穴——提神醒脑149.行间穴——改善目赤与头痛150.内庭穴——清理口腔炎症实践篇常见病症按摩感冒/牙痛咳嗽/发热鼻炎/咽喉肿痛恶心、呕吐/食欲不振失眠/健忘高脂血症/高血压心绞痛/糖尿病胆囊炎/哮喘 贫血/白内障十二指肠溃疡/胃痛便秘/腹泻面神经麻痹/三叉神经痛颈椎病/肩周炎坐骨神经痛/风湿性关节炎荨麻疹/更年期综合征乳腺增生/月经不调前列腺肥大/阳痿性欲减退/早泄附录：本书穴位笔画索引

<<对症按摩150个特效穴位>>

章节摘录

预备篇 认识经络与穴位 经络，即人体气血运行的通道。

其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”；两者相合统称为“经络”。

正是由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，联贯全身的功能，才使人体组成了一个有机的、不可分割的整体。

因此，中医历来有“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”的说法。

经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二筋别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。

人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。

如果说经络是气血运行传输的通道，是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。

人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。

例如，背部心俞穴、肺俞穴处若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官存在心肺或其他相关疾病的可能，这就是与中医的经络穴位有关。

穴位按摩疗法是指通过各种肢体动作，尤其是手指产生的一种力学刺激。

对穴位进行按摩时，被刺激的部位因受到神经反射的影响，不仅局部组织的血液循环和新陈代谢会明显加快，还会使皮肤、肌肉的温度增高、营养状况得到改善，从而增强身体的抗病能力。

按摩疗法不仅在防止疾病维持身体健康方面具有一定的作用，而且在调节情绪、心理和精神状态方面，更具有明显的效果。

.....

<<对症按摩150个特效穴位>>

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>