

<<科技文献>>

图书基本信息

书名：<<科技文献>>

13位ISBN编号：9787502373481

10位ISBN编号：7502373489

出版时间：2012-7

出版时间：科技文献出版社

作者：孙呈祥 编

页数：215

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>

## 内容概要

《手到病自消全集3：拍打经络、指压穴位祛百病（专家指导版）》详细讲解了经络和穴位对应的人体部位，并告知人们患病时应该如何拍打、按摩经络和穴位。

权威的专家给您科学的指导，让您准确有效地解除病痛，恢复健康。

《手到病自消全集3：拍打经络、指压穴位祛百病（专家指导版）》在文字讲解的同时配以清晰的图片，生动形象，您可以轻松地找到疾病对应的经络穴位并施以正确的手法。

长期坚持，就可祛除疾病，强身健体。

## 作者简介

孙呈祥，北京中医药大学东直门医院教授、主任医师，北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，师从中医药大学骨科开创人刘寿山。

经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验，尤其以指压特效穴位和按摩见长。

擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。

主编的多部著作和论文成为业内医生重要的参考资料。

## 书籍目录

第一章 经络、穴位不可不知的养生奇效  
 经络、穴位是人的随身御医神秘的经络经络的作用神奇的穴位拍打经络法指压穴位法  
 第二章 每天拍打十四经，养生很轻松  
 手太阴肺经手厥阴心包经手少阴心经手阳明大肠经手少阳三焦经手太阳小肠经足阳明胃经足少阳胆经足太阳膀胱经足太阴脾经足厥阴肝经足少阴肾经任脉督脉五脏六腑的特性与养生功效  
 第三章 养生必知的调养五脏特效穴  
 心俞穴 关爱心脏的健康神门穴治“心”之要穴太冲穴治疗肝病的首选穴位肝俞穴改善心情，保护肝脏大敦穴护理肝经和肝脏有奇功行间穴肝火旺时选行间蠡沟穴同时保健肝胆二经的穴位期门穴治肝、排毒要穴太渊穴肺经大补穴、补气最强穴肺俞穴养肺散热之要穴魄户穴拒绝干燥，保健肺部公孙穴补脾、安神之要穴脾俞穴脾脏散热除湿之要穴章门穴细心关照脾脏的穴位太白穴保护脾脏，祛除脾虚志室穴保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴涌泉穴强肾第一要穴太溪穴提供肾动力，为补肾要穴飞扬穴按一按，同时保健肾与膀胱  
 第四章 现代人保健必知的强身特效穴  
 神庭穴 保健大脑显身手下关穴面部的保健要穴腕骨穴皮肤发黄腕骨求阳白穴保护眼睛的穴位头临泣穴畅通鼻窍的特效穴听宫穴耳朵聪灵听力好肩髃穴肩部保健必选的穴位肩髃穴肩部不舒服的好帮手阳池穴手的小暖炉条口穴小腿诸疾条口除解溪穴保护踝关节的卫士足窍阴穴脚上的五官科大夫足三里穴抗衰老特效穴位命门穴保护生命，促进生生不息的穴位心俞穴宽胸安神之特效穴位间使穴使抑郁心情变开朗少海穴随身携带的“心理医生”支沟穴气行便通一身轻丰隆穴祛全身有形、无形之痰关元穴调节内分泌、强身治病要穴膈俞穴活血行血，补血养血气海穴调经助阳，对抗虚劳之特效穴位手三里穴通经活络，缓解疼痛天枢穴理肠消疾特效穴日月穴保护胆囊，预防胆结石胆俞穴保护胆囊，祛除口苦丘墟穴忠诚于胆囊的穴位膀胱俞穴调理小便的保健穴承扶穴利尿保健奇穴委阳穴祛湿利水的主要穴位上巨虚穴呵护大肠，远离便秘养老穴晚年健康靠养老三阴交穴女人不可不知的特效穴位足临泣穴呵护女性的脚上穴位悬钟穴让宝宝聪明的穴位  
 第五章 一用就灵的紧急救治特效穴  
 人中穴中暑、昏厥的急救要穴合谷穴易找好用的紧急救治要穴曲池穴止痒、降压一按就灵内关穴疑难杂症应急要穴十宣穴紧急救治经外奇穴百会穴紧急救治高血压危象尺泽穴润肺止泻应急要穴少商穴泄肺热的急救要穴中冲穴苏厥、开窍、清心第一穴神阙穴人体要穴，生命根蒂少冲穴中风昏迷急救穴位  
 第六章 好学易做的缓解不适特效穴  
 率谷穴偏头痛的克星风池穴抵挡风邪的头部卫士太阳穴“经外奇穴”，头部“死穴”中渚穴耳鸣、头痛一扫空头维穴头晕、头痛都找它关冲穴热病中暑，急掐关冲迎香穴治疗鼻炎的第一要穴内庭穴牙痛的克星耳门穴缓解牙痛之苦承浆穴牙龈肿痛、流口水时找承浆地仓穴口水太多，找地仓帮忙劳宫穴泄热治口疮大陵穴祛除心热口臭鱼际穴轻松赶走声音嘶哑商阳穴治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”廉泉穴声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功照海穴补肾又滋养，治疗咽疾要穴攒竹穴制止呃逆，立竿见影复溜穴汗多可止汗，汗少可发汗极泉穴向狐臭说“bye bye”大包穴大包能解盆气通里穴中风失语的灵丹妙药侠溪穴火气大了取侠溪膻中穴疏理胸中闷气阳陵泉穴抽筋痛苦一点便消  
 第七章 颈肩腰腿止痛特效穴  
 列缺穴头颈疾病的克星天柱穴常按天柱，无落枕之忧大椎穴头疾、颈椎病治疗的首选要穴肩井穴治疗头、肩疼痛之胆经要穴天宗穴对付肩部问题的第一穴肩贞穴肩周炎患者的福音阳溪穴腕臂疼痛找阳溪承山穴治疗腰腿疼痛之要穴后溪穴缓解急性腰痛立竿见影委中穴腰背止痛委中求肾俞穴滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴腰阳关穴保健腰腿立奇功环跳穴腰腿疼痛轻松解决血海穴引血归经之腿部要穴犊鼻穴治疗膝关节病的特效穴  
 第八章 不可不知的排毒减肥美容特效穴  
 颊车穴面部美容之奇效穴位四白穴美白、养眼特效穴位印堂穴好找易用的美容穴位大迎穴面部美容要穴颧髎穴祛除“红脸”有奇效翳风穴面部减脂的特效穴瞳子髎穴擦亮“心灵的窗户”睛明穴眼睛输送气血的第一要穴听会穴解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位育俞穴消脂散热第一穴京门穴消除肥胖的美体穴大巨穴美胸特效穴位中腕穴治疗消化系统疾病的第一要穴阴陵泉穴润肠通便，有助减肥大肠俞穴保持肠道卫生的“清道夫”  
 第九章 一学就会的祛病特效穴  
 承泣穴眼科疾病的专家云门穴治咳嗽咳痰，它最灵孔最穴治咯血、痔疮最有效天突穴咳喘患者可找它中府穴咳喘、胸痛的克星少府穴心胸有病少府泄曲泽穴心痛心悸它来救天池穴胸闷心痛常按能消郄门穴急性心疾用力掐梁门穴胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难梁丘穴急性胃病的救命良药地机穴掐地机可止急性腹泻偏历穴偏历利水，治疗腹胀、水肿中极穴排尿异常不着急秩边穴解除痔疮带给你的烦恼外关穴热病的首选穴风门穴治疗一切外风所致的疾病丝竹空穴癫痫患者常按丝竹空风市穴治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风穴伏兔穴治疗下肢疾病的常用穴申脉穴矫正外八步态的穴位  
 第十章 超有效消除隐疾特效穴  
 至阴穴预防和纠正胎位不正少泽穴

<<科技文献>>

解决哺乳期妈妈的烦恼隐白穴经期量多，隐白最有效归来穴治疗妇科病的闺中密友带脉穴解妇人忧愁的穴位次髎穴驱走妇科疾病，认真呵护女性子宫穴全面治疗妇科病的经外要穴昆仑穴可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴附录：从头到脚指压、拍打保健法面部保健耳部保健眼睛保健女性乳房保健腰部保健腿部保健膝关节保健踝关节保健

## &lt;&lt;科技文献&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：印堂穴是人体面部的重要穴位，位于两眉连线的中点上，也就是人们常说的“眉心”。

取穴时，最好仰面或仰卧。

本穴具有“清头明目、通鼻开窍”的功用。

印堂穴在临床上多被用于治疗头痛、眼睛红肿、高血压、失眠、鼻炎等疾病，同时也是美容的常用穴。

每天推揉，消斑保养超有效 面部保养的穴位按摩法很多，这里介绍一种最简单最好用的方法，只要记住印堂与四白穴这两个穴位，即可做好日常面部保养，将这两个穴位结合按揉，每天坚持，不仅可消除眼睛酸胀等眼部不适，还可消除脸部色斑。

按摩时，先用食指点压四白穴，再轻揉，如此重复3~5次，然后再点压印堂穴3~5次即可。

推压印堂，抬头没有“纹” 按摩印堂穴可延迟或消除抬头纹的产生。

印堂的按摩法有很多，常用的有推拿法和指压法。

推拿法，即是用单手拇指对准眉心，在眉心处做大圈儿按摩，直到表皮微微发热为止；指压法，即是用单手拇指指腹按在眉心上，由轻到重逐渐加力，以个人能承受的酸胀度为宜。

慢跑+穴位意念减肥法 慢跑+穴位意念法是一种简单、方便、有效的减肥疗法，每天只要按摩15分钟，就可大量燃烧体内脂肪，长期坚持，就能达到意想不到的减肥效果。

具体方法如下：每天清晨15分钟慢跑，跑时用舌头顶住上腭，三步一吸，三步一呼，然后根据自身情况慢慢降低呼吸频率；在做呼吸时，联想能量首先集中在身体的百会穴，然后转至印堂穴，再往下行，依次经过人中穴、天突穴、膻中穴、神阙穴最后抵达关元穴即可。

此法对消除女人的“水桶腰”、男人的“啤酒肚”效果奇佳。

大迎穴 大迎穴又叫髓孔穴，它在人体头部，位于侧面的下颌骨前方，下巴骨的凹陷处。

位于胃经上，负责将胃经中的精微血气传送到头部，具有过滤浊气的功用。

大迎穴主治面颊肿痛、口角歪斜等多种面部疾病，又因其下布有丰富的面部肌肉和神经组织。

所以，又是面部美容的要穴。

按揉大迎消除水肿，做小脸美人 经脉不通，气血运行不畅，水气过多地堆积在面部便会造成面部水肿。

利用按摩打通面部经络，加快血液循环，排出多余水气，便可快速消除水肿。

具体方法如下：取大迎、颊车、听会三穴，将双手食指和中指并拢，将指腹置于左右两侧鼻翼，然后从此处开始点按，逐渐经过面颊、耳际，便可消除水肿。

按压、推拿大迎穴，消除面部斑点 大迎穴是面部重要的美容穴位，但斑点的产生，是心、肾、脾等脏器气血综合运行不利所致。

因此，不仅要利用好大迎穴这个为脑部传送清新之气的枢纽，还要利用心包经、肾经、脾经上的其他面部穴位，以达到最佳的消斑效果。

具体方法：用食指或中指向下按压大迎穴2分钟，或者用拇指的指峰着力于该穴位上，沉肩垂肘，以腕关节为主动，做来回不断地有节律地摆动约1分钟。

指压手法 面南，挺胸闭目，正常呼吸；依次取头维、率谷、耳门、听宫、翳风、大迎、地仓、禾髎、颧骨、四白这几个穴位点按1分钟；按完后慢慢吸气，再用双手除拇指外的其他四指在脸上轻轻做“弹钢琴”运动；搓热掌心，左掌五指合拢，将掌心贴在左侧大迎穴上，然后上行至下关穴，再依次经太阳、四白、颧骨、印堂、阳白、上星，最后向右行至阳白穴，再过太阳、四白、颧骨、下关、大迎这几大穴位；换右手，并与左手反向运行。

最后，分别顺时针按摩京门穴、章门穴和中府穴即可。

编辑推荐

《手到病自消全集3:拍打经络、指压穴位祛百病(专家指导版)》编辑推荐：你是否会因经络理论的高深、按摩手法的繁复、找准穴位的困难，而无从下手。

如何有效地通过穴位来实施保健及治病的作用呢？

如果你还为这些问题而困惑，快来看看《手到病自消全集3:拍打经络、指压穴位祛百病(专家指导版)》吧。

《手到病自消全集3:拍打经络、指压穴位祛百病(专家指导版)》专家有多年的行医经验，手把手传授你最简单、最直接、最有效的找穴法，让你快速找准穴位，又灵活地使用好穴位。

《手到病自消全集3:拍打经络、指压穴位祛百病(专家指导版)》精选了人体12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，从最基本的穴位手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告诉你如何进行按摩才能达到防病祛疾、保健养生的目的，解除潜藏在人们身体里的警报，在危急时应急、疼痛时止痛。

图文并茂、轻松活泼的形式，更有利于你的阅读与学习，让你及你身边的人成为健康的主人。

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>