

<<你不可不知的100种保健穴位>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种保健穴位>>

13位ISBN编号：9787534564727

10位ISBN编号：7534564727

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：李月昭

页数：190

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>

## <<你不可不知的100种保健穴位>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100种保健穴位>>

### 内容概要

急脉穴、承扶穴、风市穴、阴廉穴、阴包穴、血海穴、足三里穴、委中穴、承山穴、三阴交穴、解溪穴、昆仑穴、太冲穴、涌泉穴、太溪穴、大椎穴、风门穴、天宗穴、肺俞穴、膏肓俞穴、心俞穴、至阳穴、肝俞穴、魂门穴、意舍穴、胃仓穴、脊中穴、胃俞穴、脾俞穴……本书介绍了100种你不可不知道的保健穴位。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。

本书是其中之一，讲述了100种你不可不知道的保健穴位。

## <<你不可不知的100种保健穴位>>

### 书籍目录

预备篇 什么是经络 经络的功能 经络的组成 何为奇经八脉 什么是穴位 经络和穴位的对应关系 相关名词解释 按摩和推拿 按摩的作用 按摩的手法 按摩的禁忌入门篇 头面部 百会穴 太阳穴 印堂穴 鱼腰穴 睛明穴 承泣穴 四白穴 听宫穴 素髎穴 迎香穴 人中穴 下关穴 颊车穴 率谷穴 翳风穴 天牖穴 脑户穴 风池穴 风府穴 哑门穴 天柱穴 颈肩部 廉泉穴 缺盆穴 天容穴 人迎穴 扶突穴 天窗穴 天突穴 肩井穴 胸腹部 中府穴 乳中穴 乳根穴 膻中穴 鸠尾穴 极泉穴 大包穴 期门穴 日月穴 步廊穴 不容穴 中脘穴 上脘穴 梁门穴 腹哀穴 天枢穴 神阙穴 章门穴 带脉穴 气海穴 关元穴 中极穴 会阴穴 腰背部 大椎穴 风门穴 天宗穴 肺俞穴 膏肓俞穴 心俞穴 至阳穴 肝俞穴 魂门穴 意舍穴 胃仓穴 脊中穴 胃俞穴 脾俞穴 肾俞穴 命门穴 志室穴 腰眼穴 上肢部 少海穴 臂臑穴 曲池穴 尺泽穴 曲泽穴 内关穴 青灵穴 手三里穴 腕骨穴 合谷穴 鱼际穴 阳溪穴 劳宫穴 中渚穴 少商穴 八邪穴 下肢部 急脉穴 承扶穴 风市穴 阴廉穴 阴包穴 血海穴 足三里穴 委中穴 承山穴 三阴交穴 解溪穴 昆仑穴 太冲穴 涌泉穴 太溪穴应用篇 常见病症按摩术 感冒 发热 鼻炎 头痛, 头晕 咽喉肿痛 黑眼圈 高血压 心绞痛 心律不齐 糖尿病 胃痛 便秘 腹泻 落枕 颈椎病 肩周炎 三叉神经痛 坐骨神经痛 踝关节扭伤 月经不调, 痛经 阳痿, 早泄, 遗精 经典养生按摩术 穴位按摩养心术 穴位按摩养肝术 穴位按摩养脾术 穴位按摩养肺术 穴位按摩养肾术 时尚生活按摩术 “太平公主”丰胸计 快速打造瘦美人 轻松除皱“拉皮”术 失眠人士的穴位处方 毒素宿便一点通 教你几招解酒术 消除疲劳“充电”法附录 穴位歌诀 玉龙歌诀 穴位谜语

## <<你不可不知的100种保健穴位>>

### 章节摘录

预备篇 什么是经络 大家都知道，春秋战国是一个“诸子蜂起，百家争鸣”的时代，孔子、孟子、老子、庄子、墨子、韩非子……诸子大名如雷贯耳，各个学派的代表作也就堂而皇之地冠上《论语》、《孟子》、《老子》、《庄子》、《墨子》、《韩非子》这些不费脑筋又响当当的名号，可惜当时的医学界却没有一位被尊称为“某子”的人气领头羊，大家辛辛苦苦合力写了一本医书，却不知道该怎么叫这个名字才够响亮，想来想去，终于想到一个比诸子更牛的人物——黄帝！

《论语》不是记录孔子和弟子的问答吗，那么这本书就假托黄帝所作，记录他和臣子关于医学的问答！

于是《黄帝内经》就这么华丽地诞生了。

虽然打着黄帝的招牌，似乎有些虚张声势，但是这并不妨碍《黄帝内经》被历代医家视作至上的经典，成为从古至今中医学的“立医之本”。

毕竟这是当时最顶尖的医学家们写出来的一部巨著。

这部巨著率先系统性地介绍了“经络”的概念。

所谓经络，是经脉和络脉的总称。

古人发现人身上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，便称这些分枝为络脉，经脉和络脉构成了人体气血津液运行的通道。

人体所有的脏腑、器官、孔窍、皮毛、筋肉、骨骼等组织，都是依靠经络的沟通和联结而成为统一的整体。

经络只是一些虚拟的路线，并不像血管那样有实体管道。

古代的医学家们是如何凭借肉眼观察到这些路线的呢？据说有极少数的人生病时，身体会出现红色发烫的线条，按摩这些线条就可以手到病除。

医生们把这些红色线条描下来，经过不断的总结归纳和补充，终于慢慢形成了一张完整的人体经络图。

可见中医的传统经络理论的确是在数千年的实践中逐渐完备和细致起来的。

## <<你不可不知的100种保健穴位>>

### 编辑推荐

《你不可不知的100种保健穴位》告诉你100种保健穴位，解析东方养生密码，提供便捷保健方法

<<你不可不知的100种保健穴位>>

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>