

<<特效穴按摩不生病>>

图书基本信息

书名：<<特效穴按摩不生病>>

13位ISBN编号：9787534587115

10位ISBN编号：7534587115

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹

页数：160

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>

<<特效穴按摩不生病>>

内容概要

本书在人体几百个穴位中精选了100个常用特效穴，一穴三图，再配以通俗易懂的文字，一学就懂，一看就会；每个步骤还配有真人演示按摩手法，步骤说明简易清晰，让专家告诉您如何按摩最有效；还可下载同步的按摩教学视频，取穴按摩更放心。

<<特效穴按摩不生病>>

作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授、副主任医师、医学博士；北京中医药大学“国医堂”出诊专家；国家级名老中医王琦教授博士研究生。

从事中医临床、教学、科研工作近30年，拥有扎实的理论功底和实践经验，在中医内科、妇科、男性科以及按摩、针灸、刮痧、食疗、美容等方面有较深入的研究，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。

其主编的《手耳足简易按摩》一书已畅销4年之久，受到读者一致好评。

<<特效穴按摩不生病>>

书籍目录

壹 特效穴位 打开身体的药库

每个穴位都是治病点

寻找穴位的4种方法

常按摩，不生病

图解常用按摩手法

贰 适合不同人群的特效穴位

晚年不生病的秘诀

调节胃肠功能（足三里穴）

全身保健要穴（关元穴）

生命的根蒂（神阙穴）

调节小肠功能（气海穴）

不再为孩子生病发愁

捏脊好处多

摩腹助消化

病痛一扫光（身柱穴）

调理脾胃正气旺（足三里穴）

预防感冒按（风门穴）

孕产期不适的特效按摩

轻摩腹部可安胎

缓解早孕反应（内关穴、外关穴）

调整胎位不正（至阴穴）

防治产后乳汁少（少泽穴、膻中穴、乳根穴）

女性养颜按摩经

防皱祛皱摩眼周

乌发润发（足三里穴、三阴交穴）

祛除痘痘按（天枢穴）

祛除黑眼圈（三阴交穴、四白穴）

消除黄褐斑（足三里穴、太冲穴、三阴交穴）

特效按摩给男人力量

补充后天精气（足三里穴）

回春穴（肾俞穴）

补肾强身（命门穴）

疏通三条经脉（三阴交穴）

提升生命原动力（太溪穴）

肆 常见病特效穴位按摩

最常见疾病

头痛（列缺穴、丝竹空穴、率谷穴）

眩晕（百会穴、大杼穴、涌泉穴）

失眠（神门穴、照海穴）

咳嗽（肺俞穴、鱼际穴）

感冒（大椎穴、风池穴）

咽炎（天突穴、照海穴）

支气管哮喘（神阙穴、孔最穴、定喘穴、肺俞穴）

鼻炎（印堂穴、迎香穴、合谷穴）

扁桃体炎（商阳穴、曲池穴、内庭穴）

<<特效穴按摩不生病>>

鼻出血（上星穴、太溪穴、涌泉穴）
 便秘（天枢穴、支沟穴、殷门穴、长强穴）
 腹泻（神阙穴、足三里穴、涌泉穴）
 慢性胃炎（中腕穴、足三里穴、公孙穴）
 腹痛（上巨虚穴、下巨虚穴、曲泉穴）
 慢性肠炎（胃俞穴、梁丘穴）
 痢疾（脾俞穴、上巨虚穴、曲池穴）
 胃下垂（中腕穴、幽门穴、建里穴）
 慢性病、中老年疾病
 糖尿病（腕骨穴、足三里穴、涌泉穴）
 高血压（曲池穴、涌泉穴、太冲穴）
 高脂血症（大椎穴、脾俞穴、丰隆穴）
 冠心病（内关穴、至阳穴、心俞穴）
 慢性肝炎（肝俞穴、期门穴）
 慢性胆囊炎（膈俞穴、期门穴、阳陵泉穴）
 脊柱、关节相关疾病
 颈椎病（天宗穴、太溪穴、后溪穴）
 肩周炎（三间穴、条口穴、阳陵泉穴）
 落枕（后溪穴、绝骨穴、天宗穴）
 坐骨神经痛（环跳穴、腰阳关穴、昆仑穴）
 腰椎间盘突出（筋缩穴、委阳穴、委中穴）
 腕管综合征（大陵穴、腕骨穴）
 类风湿性关节炎（大杼穴、涌泉穴、曲池穴）
 膝关节骨性关节炎（血海穴、阳陵泉穴）
 妇科疾病
 痛经（关元穴、三阴交穴、地机穴）
 月经不调（中腕穴、志室穴）
 更年期综合征（足三里穴、百会穴）
 白带增多（命门穴、阴陵泉穴）
 乳腺炎（尺泽穴、少泽穴）
 乳腺增生（膻中穴、太冲穴、内关穴）
 男科疾病
 前列腺肥大（太溪穴、神阙穴、中极穴）
 阳痿（曲骨穴、会阳穴、长强穴）

伍 日常保健特效穴位

身体不适

全身疲劳（三阴交穴、足三里穴、内关穴）
 食欲不振（脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴）
 眼睛疲劳（承泣穴、睛明穴、太阳穴）
 贫血（气海穴、膈俞穴、血海穴）
 手足多汗（肺俞穴、肾俞穴、脾俞穴）
 心绪不宁（内关穴、心俞穴、膈俞穴）

减肥美容

减肥（中腕穴、天枢穴、曲泉穴）
 综合美容（太阳穴、攒竹穴、瞳子髎穴、迎香穴）

叁 四季养生特效穴位

春季保肝

<<特效穴按摩不生病>>

疏肝理气（太冲穴）

助阳气（风池穴）

养肝先健脾（足三里穴）

春季预防感冒（迎香穴）

夏季养心

养心安神（百会穴）

谨防湿邪（阴陵泉穴）

护养阳气（印堂穴）

夏季预防腹泻（商阳穴、天枢穴）

秋季护肺

滋阴养肺（列缺穴）

防燥润燥（曲池穴、合谷穴）

秋季预防便秘（合谷穴）

冬季补肾

保养精气（足三里穴）

南北有别（关元穴、肾俞穴、太溪穴）

冬季预防呼吸道疾病（中府穴、巨阙穴）

附录

人体常用穴位速查表

<<特效穴按摩不生病>>

章节摘录

版权页：插图：春季保肝（太冲穴、风池穴、足三里穴）疏肝理气 春季，气候逐渐变暖，冰雪消融，大地复苏，万物生发，一切事物都呈现欣欣向荣的景象。

中医认为，肝气旺于春季，故应当以养肝为主。

而肝气宜舒畅，“百病生于气”，肝气不畅，则人体的气血津液都会受到影响，从而生病。

此外，“菜花黄，痴人忙”，春天也最易患精神疾病，更应当调畅情志，疏通气血。

在足背，第一跖骨与第二跖骨结合部之间凹陷中。

它是肝经的原穴，即肝的脏腑之气所出的部位，春季可每天按摩此穴10~30分钟。

按摩此穴符合肝的特性，就像蚯蚓给小草松土一样，能使脏腑之气舒畅，调畅气血。

助阳气 春季，阳气旺盛，万物得阳而生长。

中医有“春夏养阳”之说，人也应该多参加户外活动，吸收自然界的阳气，以助长自身的阳气。

应该早睡早起，“人卧血归于肝”，这样更利于养肝，同时，早起可以吸收阳气。

而“头为诸阳之会”，《养生论》指出“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高”，梳头可以疏通头部气血，从而增强阳气的生发，增强抗病能力。

风池穴在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中，是胆经的穴位，“风池”即风居住的地方，按之可以助阳气和肝气。

按摩时，双手拇指按压于颈后的风池穴部位，每日轻轻按压10~30分钟。

<<特效穴按摩不生病>>

编辑推荐

《特效穴按摩不生病》无论是日常保健养生还是防病治病，您都可以按照《特效穴按摩不生病》提供的特效穴和方法为自己或家人按摩，为您和家人按出健康的身体。

<<特效穴按摩不生病>>

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>