

图书基本信息

书名：<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络穴位按摩视频>>

13位ISBN编号：9787534591723

10位ISBN编号：7534591724

出版时间：2012-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：查炜 编

页数：271

字数：160000

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>

## 前言

前言： 经络是一门学问，不仅讲述了人体内部联系和运行规律，更是我们取穴治病的主要依据。

本书从常见疾病的按摩方法讲起，将疾病与取穴融合在一起，为读者提供了快速可查的特效按摩方法。

另外，本书介绍的经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，弥补了市面上很多图书取穴不足的缺点。

从基本的循行路线入手，再详细为大家分析经络上每个穴位的位置、取穴方式、对症治疗以及特效按摩方法。

您可以在人体骨骼图上精准定位，也可通过真人演示图放心按摩，解决了读者难以判断位置的困惑。

人体骨骼图和真人演示图单独成页，老年读者不戴老花镜也一样能精准取穴。

本书取穴为推拿按摩而设，按摩以手或辅以按摩棒，手指之粗，对于纤细如发之毫针来说，不止百信于信，故穴略偏差，按之以手，仍中其穴，故读者不必拘泥所谓标准取穴法。

当然，本书尽可能坚持科学准确的介绍诸穴定位，有些穴位为了您快速取穴，可能做了一些变通，但较之于标准的方法，简便许多，同样有效！

该书不是一本简单的取穴书，希望我们为您提供的，不仅是您需要的，更是让您意想不到的。

## 内容概要

本书收录全身的409个穴位，每个穴位配两张图，你既能在人体骨骼图找到精准的穴位位置，又能在真人实体图上快速地找到并按摩该穴，既严谨又简单。同时，还介绍了60种常见疾病的按摩方法，每种病症配有4种按摩诀窍，向读者提供了快速可查的按摩手法。

一穴双图，三秒钟让你化身按摩达人；一病多穴，全面激发身体最优抵抗力；最省钱、最安全、最有效的健康秘诀，本书一次告诉你。

## 作者简介

查炜，《中华推拿疗法》杂志专家编委、中国推拿网特邀编委、《中华实用医药》杂志常务编委。医学博士，南京中医药大学国际教育学院、世界卫生组织传统医学合作中心、中国南京国际针灸培训中心针灸学教研室主任、副教授、研究生导师。英国兰中医学院客座教授，中国针灸学会会员。编著出版各类著作逾40部，其中主编《图解按摩除百病丛书》（6本）、《巧点穴道》、《实用穴位疗法全书》、《图解足部健康按摩》、《小儿常见病按摩示范图解》、《中年常见病按摩示范图解》、《老年常见病按摩示范图解》、《老年人自我保健丛书》（6本）等，主译《中医文化导读》等，副主编《推拿学基础》、《中国推拿》等，点校、校注《临证指南医案》、《奇经八脉考》、《伤寒经解》等古籍10余部。

书籍目录

第一章

60 种常见疾病的特效按摩法

糖尿病

高血压

高脂血症

冠心病

脂肪肝

慢性胆囊炎

更年期综合征

中风后遗症

白内障

头痛

耳鸣

头晕

胸闷

心悸

失眠

牙痛

感冒

咳嗽

哮喘

咽喉肿痛

慢性咽炎

肺炎

慢性支气管炎

过敏性鼻炎

慢性鼻炎

打嗝

恶心、呕吐

腹泻

肠鸣、腹胀

便秘

痔

慢性胃炎

胃下垂

十二指肠溃疡

神经衰弱

坐骨神经痛

面神经麻痹

三叉神经痛

偏头痛

皮肤瘙痒症

湿疹

痤疮

荨麻疹

黄褐斑  
颈椎病  
腰椎间盘突出症  
急性腰扭伤  
肩周炎  
腰肌劳损  
小腿抽筋  
足跟痛  
类风湿性关节炎  
阳痿  
早泄  
前列腺疾病  
遗精  
乳腺增生  
月经不调  
痛经  
闭经

## 第二章

手太阴肺经：气息通畅的总管  
保养肺经的最佳方法和时间  
肺经上潜伏的疾病  
肺经腧穴  
中府——胸闷咳嗽中府收  
云门——胸痛肩痛全拿下  
天府——鼻炎的克星  
侠白——缓解肋间神经痛  
尺泽——清肺泻热  
孔最——咳血的特效穴  
列缺——偏、正头痛都不怕  
经渠——赶走咳嗽的困扰  
太渊——让气血通畅  
鱼际——失声莫担心  
少商——感冒咽痛不再烦

## 第三章

手阳明大肠经：  
人体淋巴系统的保护神  
保养大肠经的最佳方法和时间  
大肠经上潜伏的疾病  
大肠经腧穴  
商阳——调节肠胃功能  
二间——腹胀找二间  
三间——止痛治痔疮  
合谷——昏迷不用怕，合谷唤醒他  
阳溪——头痛眼疾一扫光  
偏历——防止脑中风<sup>8</sup>  
温溜——快速止鼻血  
下廉——手臂的保护神

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

上廉——手臂的保护神  
手三里——常按增强免疫力  
曲池——感冒发热不用愁  
肘髎——肘部疾病的克星  
手五里——护肩能手  
臂臑——眼睛的保健师  
肩髃——预防“五十肩”  
巨骨——缓解肩臂疼痛  
天鼎——治疗扁桃体炎  
扶突——咳嗽气喘找扶突  
口禾髎——抛掉鼻疾的烦恼  
迎香——治疗鼻疾的第一选择

第四章

足阳明胃经：人体的后天之本  
保养胃经的最佳方法和时间  
胃经上潜伏的疾病  
胃经腧穴  
承泣——根除黑眼圈  
四白——眼保健操的主穴  
巨髎——主治面神经麻痹  
地仓——抚平口周皱纹  
大迎——牙痛是病也不怕  
颊车——预防面部皱纹  
下关——治疗牙痛与耳鸣  
头维——治疗面肌痉挛  
人迎——双向调节血压  
水突——治疗慢性咽炎  
气舍——保养肺脏，预防感冒  
缺盆——咳嗽、喘息不再愁  
气户——止打嗝好帮手  
库房——气喘按按它  
屋翳——开胸顺气消炎症  
膺窗——胸部保健穴  
乳中——祛除目瘤，一个不留  
乳根——让乳房更健康  
不容——对付胃疾  
承满——治疗胃痛胃炎  
梁门——预防胃下垂  
关门——胃肠不适就找它  
太乙——恶心烦躁按太乙  
滑肉门——身材美丽的诀窍  
天枢——腹泻便秘全搞定  
外陵——缓解下腹疼痛  
大巨——关爱男人的保健穴  
水道——关爱女人的保健穴  
归来——对付男女生殖问题  
气冲——对付男女生殖问题

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

髌关——改善下肢麻木  
伏兔——解除膝冷腰胯疼  
阴市——降血糖好帮手  
梁丘——对付顽固胃痛最有效  
犊鼻——治疗膝关节炎  
足三里——天然营养补品  
上巨虚——艾灸可治胃肠病症  
条口——让肠胃更强健  
下巨虚——主治胃肠病症  
丰隆——常刮痧可除湿化痰  
解溪——促进血液循环  
冲阳——除腹胀，增食欲  
陷谷——治慢性胃炎胃下垂  
内庭——治理口腔上火最有效  
厉兑——快速止吐

第五章

足太阴脾经：

滋阴养血，百病不生

保养脾经的最佳方法和时间

脾经上潜伏的疾病

脾经腧穴

隐白——快速止血

大都——抽筋不怕按大都

太白——健脾化湿

公孙——摆平胸腹疾病

三阴交——妇科病首选穴

商丘——足踝扭伤就揉它

漏谷——小便不畅按漏谷

地机——改善胰岛素分泌

阴陵泉——下焦湿热的克星

血海——祛瘀血、生新血

箕门——主治小便不利

冲门——妇科疾病不用愁

府舍——腹痛不愁，府舍解忧

腹结——腹泻便秘双调节

大横——每天5分钟，减肥促消化

腹哀——肝胆疼痛就找它

食窦——胸胁胀痛不用愁

天溪——哺乳妈妈的催乳穴

胸乡——胸胁胀痛不用愁

周荣——让您心平气顺

大包——肺部保健师

第六章

手少阴心经：

掌管人体生死的君王

保养心经的最佳方法和时间

心经上潜伏的疾病



### 心经腧穴

- 极泉——治冠心病的常用穴
- 青灵——祛除疼痛无烦恼
- 少海——常按少海，疼痛不来
- 灵道——癫痫止抽就用它
- 通里——有效缓解肘臂肿痛
- 阴郄——治疗骨蒸盗汗有特效
- 神门——安神固本之要穴
- 少府——养心护肾一举两得
- 少冲——用力掐按可缓解焦虑

### 第七章

#### 手太阳小肠经：

- 反映心脏能力的镜子
- 保养小肠经的最佳方法和时间
- 小肠经上潜伏的疾病
- 小肠经腧穴
- 少泽——通乳功臣
- 前谷——泻火治口疮
- 后溪——治疗颈椎腰椎病的常用穴
- 腕骨——胆囊疾病多按揉
- 阳谷——五官“小医生”
- 养老——晚年体健靠养老
- 支正——头晕目眩找支正
- 小海——贫血眩晕求小海
- 肩贞——肩周炎的必用穴
- 臑俞——预防上肢不遂
- 天宗——健胸美体按天宗
- 秉风——肩胛疼痛就灸它
- 曲垣——常按可延缓身体老化
- 肩外俞——刮痧可治头痛
- 肩中俞——让肩背更有力
- 天窗——五官疾病就找它
- 天容——五官疾病就找它
- 颧髻——色斑粉刺一扫光
- 听宫——耳聋耳鸣就找它

### 第八章

#### 足太阳膀胱经：

- 通达人体全身的水道
- 保养膀胱经的最佳方法和时间
- 膀胱经上潜伏的疾病
- 膀胱经腧穴
- 睛明——眼睛明亮的法宝
- 攒竹——刮痧可治黑眼圈
- 眉冲——目赤肿痛找眉冲
- 曲差——治疗鼻疾有特效
- 五处——小儿惊风不可怕
- 承光——常按可放松身心

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

通天——让鼻内畅通无阻  
络却——消除抑郁精神好  
玉枕——头痛就刮它  
天柱——头脑清楚，天柱帮助  
大杼——颈肩不适的克星  
风门——防治感冒莫忘它  
肺俞——哮喘病的克星  
厥阴俞——保护心脏的卫士  
心俞——养心安神多建功  
督俞——肠胃疾病的克星  
膈俞——止呕吐打嗝有特效  
肝俞——清肝明目  
胆俞——利胆护体  
脾俞——不思饮食就按它  
胃俞——养胃和胃  
三焦俞——腰疼不怕了  
肾俞——护肾强肾  
气海俞——提高性致除腰痛  
大肠俞——腰酸腰痛多按揉  
关元俞——呵护生殖器官  
小肠俞——促进营养消化吸收  
膀胱俞——小便不利常寻按  
中膂俞——调理不孕症  
白环俞——主治男女生殖疾病  
八髎——防治生殖疾病的要穴  
会阳——治疗痔疮便血  
承扶——腿痛痔疮常找它  
殷门——强健腰腿有绝招  
浮郄——快速缓解小腿抽筋  
委阳——腰背痛按委阳  
委中——即刻缓解腰背痛  
附分——颈肩不适就按它  
魄户——咳嗽哮喘求魄户  
膏肓——强肾保健常施灸  
神堂——胸闷心慌用力按  
——肩背酸痛不要怕  
膈关——矢按叩击降胃气  
魂门——点压缓解胸胁痛  
阳纲——消炎利胆佐胆俞  
意舍——艾灸调理糖尿病  
胃仓——增进食欲常按它  
育门——腹部不适就按它  
志室——肾虚常按是绝招  
胞肓——腰脊疼痛多刮擦  
秩边——便秘痔疾不用怕  
合阳——腰脚疼痛就揉它  
承筋——小腿痉挛揉承筋

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

承山——腿脚抽筋不再来  
飞扬——迅速缓解腿疲劳  
跗阳——脚踝肿痛揉揉它  
昆仑——脚踝疼痛多拿捏  
仆参——牙槽脓肿有奇效  
申脉——安神宁心治失眠  
金门——急性腰痛就按它  
京骨——常按多招保健康  
束骨——推按束骨防感冒  
足通谷——温阳散寒治阳虚  
至阴——纠正胎位第一穴

第九章

足少阴肾经：人体健康的根本  
保养肾经的最佳方法和时间  
肾经上潜伏的疾病  
肾经腧穴

涌泉——人体生命之源  
然谷——滋阴补肾助睡眠  
太溪——补肾气，除百病  
大钟——强腰壮骨疗效好  
水泉——艾灸治痛经  
照海——月经不调的救星  
复溜——滋补肾阴数它强  
交信——调经养血止崩漏  
筑宾——排毒好帮手  
阴谷——遗尿、遗精选阴谷  
横骨——摆脱男人难言痛苦  
大赫——生殖健康的福星  
气穴——利尿通便疗效好  
四满——腹痛腹冷不怕了  
中注——常按摩，促消化  
盲俞——告别便秘的痛苦  
商曲——帮你解决腹痛的烦恼  
石关——脾胃虚寒按石关  
阴都——有效缓解胃痛  
腹通谷——胃痛呕吐不用怕  
幽门——腹胀腹泻双调节  
步廊——乳房保健穴  
神封——迅速缓解气喘  
灵墟——风寒咳嗽找灵墟  
神藏——艾灸治咳喘  
彘中——定咳顺气好帮手  
俞府——胜过止咳良药

第十章

手厥阴心包经：  
护卫心主的大将军  
保养心包经的最佳方法和时间

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

心包经上潜伏的疾病

心包经腧穴

天池——乳腺增生的克星

天泉——增强心脏活力

曲泽——胸闷、心慌多按揉

郄门——心绞痛的应急穴

间使——治打嗝之要穴

内关——心神卫士

大陵——牙肿口臭不见了

劳宫——安神解疲劳

中冲——补益肝肾

第十一章

手少阳三焦经：捍卫头脑安全

保养三焦经的最佳方法和时间

三焦经上潜伏的疾病

三焦经腧穴

关冲——远离更年期烦恼

液门——清火散热有奇效

中渚——治疗颈肩背痛常用穴

阳池——驱走手脚的寒冷

外关——缓解腰痛治疗风湿

支沟——排除体内毒素

会宗——温通经脉治耳鸣

三阳络——治疗耳聋牙痛

四渎——治疗咽喉肿痛有特效

天井——淋巴结核不用怕

清冷渊——着急上火就揉它

消泅——有效治疗各种痛证

臑会——专治肩膀痛

肩髃——缓解肩痛不举

天髃——治疗颈项强痛

天牖——缓解颈肩酸痛

翳风——快速止嗝

瘰脉——小儿惊风疗效佳

颊息——头痛耳鸣揉颊息

角孙——保护眼睛不受伤害

耳门——护耳有绝招

耳和髃——五官疾病不必苦恼

丝竹空——头痛头晕都点它

第十二章

足少阳胆经：

具有神奇养生功用的经脉

保养胆经的最佳方法和时间

胆经上潜伏的疾病

胆经腧穴

瞳子髃——治疗目赤眼花特效穴

听会——有助改善耳鸣耳聋

上关——常按预防视力减退  
颌厌——五官疾病不必苦恼  
悬颅——集中精力不走神  
悬厘——偏头痛的终结者  
曲鬓——牙痛颊肿就揉它  
率谷——艾灸治头痛  
天冲——牙龈肿痛找天冲  
浮白——专治头发白  
头窍阴——耳鸣耳聋不担忧  
完骨——常按可改善贫血  
本神——头痛、目眩就按它  
阳白——淡化抬头纹  
头临泣——头痛鼻塞及时了  
目窗——擦亮你的眼睛  
正营——专治头痛头晕  
承灵——面部痉挛按按它  
脑空——后脑疼痛不要怕  
风池——疏风散寒治感冒  
肩井——治疗落枕与肩痛  
渊腋——腋窝汗多不用愁  
辄筋——养肝护肝好帮手  
日月——主治胆疾  
京门——补肾大穴  
带脉——妇科疾病患者的福音  
五枢——妇科疾病患者的福音  
维道——消除四肢浮肿  
居髎——针对腰腿疾病  
环跳——腰痛腿疼先按它  
风市——常按常揉远中风  
中渚——常按消除胆囊结石  
膝阳关——治疗膝盖痛有特效  
阳陵泉——快速止抽筋  
阳交——急性疼痛找阳交  
外丘——止痛能手  
光明——除目赤，助视力  
阳辅——熬夜头晕就按它  
悬钟——降血压效果好  
丘墟——清醒头脑  
足临泣——呵护女性乳房  
地五会——足趾麻木不适就找它  
侠溪——头痛目眩按一按  
足窍阴——点刺可治头痛牙痛

### 第十三章

足厥阴肝经：修身养性的关键  
保养肝经的最佳方法和时间  
肝经上潜伏的疾病  
肝经腧穴

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

大敦——快速止血的能手  
行间——改善目赤与头痛  
太冲——清肝火消怒气  
中封——保养精血之要穴  
蠡沟——治疗瘙痒有奇效  
中都——急性疼痛揉中都  
膝关——膝关节疼痛就揉它  
曲泉——乳腺增生就找它  
阴包——生殖泌尿它统管  
足五里——通利小便见效快  
阴廉——给女人多一点呵护  
急脉——急性腹痛就按它  
章门——腹胀按之效如神  
期门——疏肝理气化瘀积

第十四章

任脉：掌管女性妊娠的总管

任脉的保养方法

任脉上潜伏的疾病

任脉腧穴

会阴——专治男女性功能障碍

曲骨——治前列腺炎通小便

中极——解除尿频尿痛

关元——第一性保健大穴

石门——治疗水肿就热敷

气海——任脉之补虚要穴

阴交——腹泻不止揉阴交

神阙——睡前按之补亏虚

水分——水肿腹水常按它

下脘——缓解胃痛促消化

建里——体虚之人的温补药

中脘——胃痛、呕吐有效止

上脘——增加你的胃动力

巨阙——治疗胃下垂有良效

鸠尾——皮肤干燥不用愁

中庭——胸满呕吐就找它

膻中——乳汁不足就灸它

玉堂——常按可增强胸腺活力

紫宫——让呼吸更加顺畅

华盖——咽喉的护理师

璇玑——定喘顺气找璇玑

天突——缓解声音嘶哑

廉泉——中风失语就求它

承浆——治疗口腔疾病好帮手

第十五章

督脉：调节阳经气血的总督

督脉的保养方法

督脉经上潜伏的疾病

督脉腧穴

- 长强——治疗便秘痔疮的首选
- 腰俞——腰酸腰痛不用怕
- 腰阳关——遗精阳痿不复返
- 命门——强腰膝，补肾气
- 悬枢——腰脊强痛就按它
- 脊中——增强肠腑功能
- 中枢——健脾胃，促消化
- 筋缩——善治筋脉拘挛
- 至阳——快速止痛有绝招
- 灵台——治疗忧郁失眠的养心穴
- 神道——缓解心绞痛
- 身柱——治疗咳嗽和气喘
- 陶道——常按可愉悦身心
- 大椎——感冒清热找大椎
- 哑门——声音沙哑不苦恼
- 风府——感冒及时擦风府
- 脑户——头痛感即刻减轻
- 强间——让你睡好心情好
- 后顶——头痛眩晕就按它
- 百会——长命百岁保健穴
- 前顶——头晕头痛找前顶
- 囟会——头痛鼻塞不见了
- 上星——有效缓解眼疲劳
- 神庭——头昏呕吐不怕了
- 素髎——主治鼻塞
- 水沟——人体急救120
- 兑端——牙痛鼻塞就揉它
- 龈交——治疗急性腰扭伤有妙招
- 印堂——提神醒脑

第十六章

经外奇穴：

- 对症治疗，效果神奇
- 四神聪——头痛健忘多敲击
- 当阳——头痛眩晕揉当阳
- 鱼腰——改善目胀酸痛
- 太阳——脑神经的天然调节器
- 耳尖——防治麦粒肿
- 球后——治疗眼疾
- 上迎香——专治鼻疾
- 内迎香——常按防治鼻炎
- 聚泉——预防味觉减退
- 海泉——清除口腔炎症
- 金津——中暑昏迷可刺它
- 玉液——预防口腔疾病
- 翳明——善治各种眼疾
- 颈百劳——颈肩不适的克星

<<经络穴位按摩大全-附赠网络下载经络>>

子宫——摆脱女人难言苦恼  
定喘——即刻缓解咳喘  
夹脊——保养全身脏腑  
胃脘下俞——治疗胰腺炎效果好  
痞根——肝脾肿大就找它  
下极俞——壮腰好帮手  
腰宜——对付生殖系统疾病有办法  
腰眼——腰痛当然找腰眼  
十七椎——胎位不正找它帮  
腰奇——治痔疮要穴  
肘尖——治疗颈淋巴结核效果好  
二白——痔疮脱肛找二白  
中泉——治哮喘按中泉  
中魁——治打嗝要穴  
大骨空——治目翳内障就靠大骨空  
小骨空——治目赤肿痛就靠小骨空  
腰痛点——急性腰扭伤就点它  
外劳宫——落枕找外劳宫  
八邪——毒蛇咬伤急救穴  
四缝——小儿食积不用愁  
十宣——急救专家  
髌骨——治膝关节炎就找它  
鹤顶——治疗膝关节痛有特效  
百虫窝——皮肤瘙痒不怕了  
内膝眼——治疗膝关节炎有特效  
膝眼——缓解膝部肿痛  
胆囊——胆道疾病找胆囊  
阑尾——阑尾炎不用怕  
外踝尖——脚气不妨揉揉它  
内踝尖——脚上功夫治牙痛  
八风——足部肿痛用八风  
独阴——有效缓解心绞痛  
气端——中风急救用气端

附录

四季养生的12个特效穴位  
调养五脏的10个特效穴位  
9种体质的特效按摩  
十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引



章节摘录

版权页：插图：人迎双向调节血压人，指人体与生命；迎，接受。谓喉结两旁之动脉，可迎受天地五脏之气以养人也。

【主治】利咽散结，理气降逆。

主治胸满气逆、咽喉肿痛、食欲不振、高血压。

【部位】在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。

【快速取穴】正坐，头微侧，从喉结往外侧量约2横指，可感胸锁乳突肌前缘颈部动脉搏动即是。

【特效按摩】常用拇指指腹轻轻上下按压人迎，每次1~3分钟，可促进血液循环，调节血压，清咽利喉。

水突 治疗慢性咽炎水，水谷；突，穿过。

穴在颈部，邻近通过食物的食管。

【主治】清热利咽，降逆平喘。

主治呼吸喘鸣、咽喉肿痛、慢性咽炎、打嗝上气、打嗝。

【部位】在颈部，胸锁乳突肌的前缘，当胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头和锁骨所构成的凹陷处。

【快速取穴】找到人迎（见本页）、气舍（见本页），两者连线中点即是。

【特效按摩】用拇指指腹轻轻按揉水突1次，以有酸胀感为佳，可利润喉开音。

气舍 保养肺脏，预防感冒气，空气，指肺胃之气；舍，宅舍。

穴在气管旁，犹如气之宅舍。

【主治】宣肺定喘，理气散结。

主治咽喉肿痛、打嗝、瘰疬（甲状腺肿瘤）。

【部位】在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨内侧端上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头中间的凹陷中。

【快速取穴】先找到人迎（见本页），直下，锁骨上缘处即是。

【特效按摩】用中指指腹按揉气舍，每次1~3分钟，力度适中，可保护肺脏，预防感冒。

缺盆 咳嗽、喘息不再愁缺，空缺与空虚，与残缺之意有别；盆，阔口容器。

古代解剖名，如无盖之盆，指穴位于缺盆处也。

【主治】宽胸利膈，止咳平喘。

主治咳嗽、哮喘、胸痛、咽喉肿痛、慢性因炎。

【部位】在颈外侧部，前正中线旁开4寸，锁骨上缘凹陷中。

【快速取穴】正坐，乳中线直上锁骨上方有一凹陷，凹陷中点按有酸胀处即是。

【特效按摩】用拇指指腹按压对侧缺盆，每次左右各按压3分钟可缓解咳嗽、气喘症状。

气户 止打嗝好帮手气，空气，指肺胃之气；户，门户。

穴在胸上部，故喻为气的门户。

【主治】理气宽胸，止咳平喘。

主治打嗝上气、呼吸喘鸣、咽喉肿痛、打嗝。

【部位】在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸。

【快速取穴】正坐仰靠，乳中线与锁骨下缘相交的凹陷，按压有酸胀感处即是。

【特效按摩】按摩时用双手食指指端点按气户，以上胸部有胀痛感为宜，可通乳腺治乳痛，治打嗝上气。

编辑推荐

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>