

<<准确找穴按摩速查>>

图书基本信息

书名：<<准确找穴按摩速查>>

13位ISBN编号：9787534591754

10位ISBN编号：7534591759

出版时间：2012-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘乃刚 著

页数：159

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>

<<准确找穴按摩速查>>

内容概要

本书选取了生活中常见的368个穴位，从取穴方法、针对病症、保健原理和按摩方法等方面进行了详细介绍，明明白白告诉读者为什么按，怎么按。

全书还为每个穴位配上了精准的取穴骨骼图，对穴位的标注不仅仅只有简简单单的一个点，还标明了具体的尺寸和找穴方法，图文搭配，即使完全不了解穴位的人也能轻而易举看懂图，找准穴。

<<准确找穴按摩速查>>

作者简介

刘乃刚，多年从事针灸腧穴研究、针刀基础和临床研究工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作20余部。

如《最新国际标准针灸穴位挂图》、《常见病特效穴位全真图解》等，非常畅销且受读者欢迎。

在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题2项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项7项。

拥有国家专利1项。

<<准确找穴按摩速查>>

书籍目录

第一章 头面颈部穴位

- 【睛明穴】主治：迎风流泪、视神经炎
- 【攒竹穴】主治：近视、眼疲劳
- 【眉冲穴】主治：头痛、眩晕
- 【曲差穴】主治：头痛、鼻塞
- 【五处穴】主治：头痛、目眩
- 【承光穴】主治：头痛、目眩
- 【通天穴】主治：颈项强直、头痛
- 【络却穴】主治：头痛、头晕
- 【玉枕穴】主治：头痛、眩晕
- 【天柱穴】主治：头痛、牙痛
- 【天牖穴】主治：颈项僵硬、肩背臂部疼痛
- 【翳风穴】主治：头痛、牙痛
- 【瘦脉穴】主治：头痛、耳鸣
- 【颅息穴】主治：身热、头重
- 【角孙穴】主治：耳廓红肿、牙痛
- 【耳门穴】主治：耳流脓汁、重听
- 【耳和髎穴】主治：头重、头痛
- 【丝竹空穴】主治：头痛、目眩
- 【承泣穴】主治：黑眼圈、眼袋
- 【四白穴】主治：眼睛干涩、视力下降
- 【巨髎穴】主治：青光眼、白内障
- 【地仓穴】主治：睑闭不合
- 【大迎穴】主治：发热恶寒、面部浮肿
- 【颊车穴】主治：磨牙、咬牙
- 【下关穴】主治：耳聋、耳鸣
- 【头维穴】主治：偏头痛、高血压
- 【人迎穴】主治：咽喉肿痛、慢性咽炎
- 【水突穴】主治：咳逆上气、气短
- 【气舍穴】主治：呃逆、喘息
- 【缺盆穴】主治：喉痹、咳嗽
- 【天窗穴】主治：高血压、低血压
- 【天容穴】主治：耳鸣、耳聋
- 【颧髎穴】主治：口角?斜、眼睑跳动不止
- 【听宫穴】主治：耳鸣、耳聋
- 【天鼎穴】主治：暴暗气哽、喉痹
- 【扶突穴】主治：咳嗽、哮喘
- 【口禾髎穴】主治：口噤不开、鼻出血不止
- 【迎香穴】主治：鼻塞不闻香臭、嗅觉减退
- 【瞳子髎穴】主治：头痛、目痒
- 【听会穴】主治：耳鸣、耳聋
- 【上关穴】主治：偏风、口角?斜
- 【颌厌穴】主治：头晕目眩、偏头痛
- 【悬颅穴】主治：头痛、偏头痛
- 【悬厘穴】主治：偏头痛、面肿

<<准确找穴按摩速查>>

- 【曲鬓穴】主治：口角?斜、颌颊肿痛
- 【率谷穴】主治：头痛、眩晕
- 【天冲穴】主治：牙龈肿痛、头痛
- 【浮白穴】主治：白发、头痛
- 【头窍阴穴】主治：头痛、眩晕
- 【完骨穴】主治：耳后痛、口角?斜
- 【本神穴】主治：头痛、目眩
- 【阳白穴】主治：面神经麻痹、目赤肿痛
- 【头临泣穴】主治：目外眦疼痛、目眩
- 【目窗穴】主治：头痛、目眩
- 【正营穴】主治：头痛、头晕
- 【承灵穴】主治：脑风头痛、目痛
- 【脑空穴】主治：头痛、颈项强痛
- 【风池穴】主治：热病汗不出、感冒
- 【天突穴】主治：哮喘、咳嗽
- 【廉泉穴】主治：舌下肿痛、舌根急缩
- 【承浆穴】主治：牙齿疼痛、突然声音嘶哑
- 【哑门穴】主治：哮喘、咳嗽
- 【风府穴】主治：头痛、眩晕
- 【脑户穴】主治：目不能远视、颈项疼痛
- 【强间穴】主治：头痛、目眩
- 【后顶穴】主治：头痛、偏头痛
- 【百会穴】主治：高血压、头痛
- 【前顶穴】主治：头痛、目眩
- 【囟会穴】主治：眩晕、惊悸
- 【上星穴】主治：发热、头痛
- 【神庭穴】主治：头痛、目赤肿痛
- 【素髎穴】主治：鼻炎、鼻息肉
- 【人中穴】主治：中暑、休克
- 【兑端穴】主治：昏迷、晕厥
- 【龈交穴】主治：齿龈肿痛、口臭
- 【太阳穴】主治：头痛、偏头痛
- 【印堂穴】主治：失眠、健忘
- 【四神聪穴】主治：头痛、眩晕

第二章 肩背腰部穴位

- 【肩贞穴】主治：伤寒、肩臂疼痛
- 【臑俞穴】主治：臂酸无力、肩肿
- 【天宗穴】主治：颊颌肿、肩胛疼痛
- 【秉风穴】主治：肩周炎、肩胛疼痛不举
- 【曲垣穴】主治：肩胛部疼痛、肩臂拘挛
- 【肩外俞穴】主治：颈项强急、肩背部寒痛窜至肘部
- 【肩中俞穴】主治：咳嗽、气喘
- 【大杼穴】主治：感冒、咳嗽
- 【风门穴】主治：感冒、咳嗽
- 【肺俞穴】主治：咳嗽、哮喘
- 【厥阴俞穴】主治：咳嗽、心痛
- 【心俞穴】主治：失眠、健忘

<<准确找穴按摩速查>>

- 【督俞穴】主治：发热恶寒、胃痛
- 【膈俞穴】主治：咳嗽、失眠
- 【肝俞穴】主治：黄疸、上腹疼痛
- 【胆俞穴】主治：黄疸、胁痛
- 【脾俞穴】主治：腹胀、消化不良
- 【胃俞穴】主治：胃寒、腹胀
- 【三焦俞穴】主治：食欲不振、腹痛
- 【肾俞穴】主治：腰膝酸软、肢体浮肿
- 【气海俞穴】主治：痔疮、痛经
- 【大肠俞穴】主治：急慢性腰痛、坐骨神经痛
- 【关元俞穴】主治：腰背疼痛
- 【小肠俞穴】主治：小便赤涩、淋沥
- 【膀胱俞穴】主治：腰骶酸软或疼痛、盆腔炎
- 【中膂俞穴】主治：腰骶强痛不得俯仰、胁痛
- 【白环俞穴】主治：遗尿、疝气
- 【上髎穴】主治：大小便不利、月经不调
- 【次髎穴】主治：腰脊痛、小便赤
- 【中髎穴】主治：腰骶部疼痛、大小便不利
- 【下髎穴】主治：腰痛不得转侧、小腹急痛
- 【会阳穴】主治：泻痢不止、痔疮
- 【附分穴】主治：颈项强痛、肩背拘急
- 【魄户穴】主治：肩背痛、咳嗽
- 【膏肓穴】主治：肺结核、支气管炎
- 【神堂穴】主治：肩背痛、发热恶寒
- 【气穴】主治：咳嗽、气喘
- 【膈关穴】主治：胸闷、噎气
- 【魂门穴】主治：胸胁痛、呕吐
- 【阳纲穴】主治：肠鸣、腹痛
- 【意舍穴】主治：腹胀、肠鸣
- 【胃仓穴】主治：胃痛、腹胀
- 【肓门穴】主治：腹痛、便秘
- 【志室穴】主治：腹泻、阴肿
- 【胞育穴】主治：肠鸣、腹胀
- 【秩边穴】主治：小便不利、便秘
- 【肩髃穴】主治：臂痛、肩周炎
- 【天髎穴】主治：肩臂痛、颈项强痛
- 【肩井穴】主治：肩背痹痛、手臂不举
- 【京门穴】主治：呃逆、呕吐
- 【肩髃穴】主治：肩周炎、皮肤瘙痒
- 【巨骨穴】主治：肩臂挛痛不遂、上臂抬举不便
- 【长强穴】主治：腰骶尾部疼痛、痔疮
- 【腰俞穴】主治：腰腹冷痛、腰脊痛
- 【腰阳关穴】主治：腰骶疼痛、腰椎间盘突出症
- 【命门穴】主治：头痛、身热汗不出
- 【悬枢穴】主治：腰脊强痛、腹胀
- 【脊中穴】主治：腰脊强痛、黄疸
- 【中枢穴】主治：黄疸、呕吐

<<准确找穴按摩速查>>

- 【筋缩穴】主治：癫狂、惊痫
- 【至阳穴】主治：胸胁胀痛、腹痛
- 【灵台穴】主治：咳嗽、气喘
- 【神道穴】主治：发热恶寒、头痛
- 【身柱穴】主治：身热头痛、肩背疼痛
- 【陶道穴】主治：头痛项强、恶寒发热
- 【大椎穴】主治：颈椎病、肩背疼痛

第三章 胸腹部穴位

- 【气户穴】主治：呃逆上气、喘息
- 【库房穴】主治：咳嗽、气喘
- 【屋翳穴】主治：呃逆上气、唾浊沫脓血
- 【膺窗穴】主治：咳嗽、气喘
- 【乳中穴】主治：猝癫疾、小儿暴痫
- 【乳根穴】主治：胸下满痛、臂肿痛
- 【不容穴】主治：胃痛、呕吐
- 【承满穴】主治：腹胀肠鸣、饮食不下
- 【梁门穴】主治：胃痛、急慢性胃炎
- 【关门穴】主治：腹部闷满、食欲不振
- 【太乙穴】主治：心烦、吐舌
- 【滑肉门穴】主治：胃痛、呕吐
- 【天枢穴】主治：吐泻、腹痛
- 【外陵穴】主治：腹痛、腹胀
- 【大巨穴】主治：小腹胀满、小便不利
- 【水道穴】主治：腰背强直、小腹胀满
- 【归来穴】主治：腹痛、疝气
- 【气冲穴】主治：腹胀满、腹痛
- 【冲门穴】主治：腹痛、腹寒气满
- 【府舍穴】主治：腹满积聚、腹中肿块
- 【腹结穴】主治：疝气、绕脐痛
- 【大横穴】主治：腹泻、便秘
- 【腹哀穴】主治：消化不良、腹中痛
- 【食窦穴】主治：胸胁胀痛、胸膜炎
- 【天溪穴】主治：胸胁疼痛、呃逆
- 【胸乡穴】主治：呃逆、胸胁胀痛
- 【周荣穴】主治：咳嗽、气逆
- 【大包穴】主治：气喘、哮喘
- 【横骨穴】主治：腹胀、小腹疼痛
- 【大赫穴】主治：阳痿、早泄
- 【气穴】主治：月经不调、赤白带下
- 【四满穴】主治：月经不调、崩漏
- 【中注穴】主治：小腹痛、便秘
- 【育俞穴】主治：腹痛绕脐、呕吐
- 【商曲穴】主治：腹痛、泄泻
- 【石关穴】主治：脾胃虚寒、消化不良
- 【阴都穴】主治：疟疾、心烦
- 【腹通谷穴】主治：口角?斜、口吐清涎
- 【幽门穴】主治：腹痛、呕吐

<<准确找穴按摩速查>>

- 【步廊穴】主治：胸痛、咳嗽
- 【神封穴】主治：咳嗽、气喘
- 【灵墟穴】主治：咳嗽、气喘
- 【神藏穴】主治：咳嗽、气喘
- 【彘中穴】主治：咳嗽、气喘
- 【俞府穴】主治：咳逆上气、呕吐
- 【天池穴】主治：胸闷、心烦
- 【渊腋穴】主治：恶寒、发热
- 【辄筋穴】主治：胸肋痛、气喘
- 【日月穴】主治：胁肋疼痛、胀满
- 【带脉穴】主治：月经不调、闭经
- 【五枢穴】主治：肝炎、胸肋胀满疼痛
- 【维道穴】主治：腰胯痛、少腹痛
- 【章门穴】主治：两肋疼痛、水肿
- 【期门穴】主治：胸肋胀满、呃逆
- 【中府穴】主治：咳嗽、气喘
- 【云门穴】主治：咳嗽、气喘
- 【会阴穴】主治：小腹急痛、痛经
- 【曲骨穴】主治：小腹胀满、小腹急痛
- 【中极穴】主治：痛经、月经不调
- 【关元穴】主治：虚胖浮肿、慢性泄泻
- 【石门穴】主治：闭经、疝气
- 【气海穴】主治：胃痛、腹肿胀
- 【阴交穴】主治：绕脐冷痛、腹满水肿
- 【神阙穴】主治：泻痢不止、水肿
- 【水分穴】主治：腹胀如鼓、胃胀
- 【下脘穴】主治：胃痛、腹胀
- 【建里穴】主治：胃痛、腹胀
- 【中脘穴】主治：慢性胃炎、胃痛
- 【上脘穴】主治：胃痛、腹胀
- 【巨阙穴】主治：胸痛、心痛
- 【鸠尾穴】主治：胸满、呃逆
- 【中庭穴】主治：胸腹胀满、噎膈
- 【膻中穴】主治：哮喘、咳嗽
- 【玉堂穴】主治：咳嗽、气短
- 【紫宫穴】主治：咳嗽、气喘
- 【华盖穴】主治：咳嗽、气喘
- 【璇玑穴】主治：咳嗽、气喘
- 【子宫穴】主治：月经不调、痛经

第四章 上肢部穴位

- 【天府穴】主治：气喘、鼻出血
- 【侠白穴】主治：上臂疼痛、咳嗽
- 【尺泽穴】主治：肘臂疼痛、咳嗽
- 【孔最穴】主治：急性出血、腕部疼痛
- 【列缺穴】主治：发热、头痛
- 【经渠穴】主治：咳嗽、气喘
- 【太渊穴】主治：手腕疼痛、鼻塞

<<准确找穴按摩速查>>

- 【鱼际穴】主治：哮喘、胃出血
- 【少商穴】主治：流行性感冒、腮腺炎
- 【商阳穴】主治：胸闷、哮喘
- 【二间穴】主治：鼻出血、齿痛
- 【三间穴】主治：身热胸闷、咽喉肿痛
- 【合谷穴】主治：头痛、发热
- 【阳溪穴】主治：烟瘾发作、手腕疼痛
- 【偏历穴】主治：目赤、耳鸣
- 【温溜穴】主治：头痛、面肿
- 【下廉穴】主治：头痛、眩晕
- 【上廉穴】主治：头痛、上肢肿痛
- 【手三里穴】主治：上肢麻痹、肘部疼痛
- 【曲池穴】主治：前臂疼痛、肘部疼痛
- 【肘髎穴】主治：肘臂部疼痛、麻木
- 【手五里穴】主治：肘臂挛痛、上肢不遂
- 【臂臑穴】主治：肩周炎、肩臂痛
- 【极泉穴】主治：肩臂疼痛、腋臭
- 【青灵穴】主治：头痛、目黄
- 【少海穴】主治：腋下肿痛、肘臂疼痛
- 【灵道穴】主治：心痛、暴暗
- 【通里穴】主治：头痛、目眩
- 【阴郄穴】主治：心痛、惊悸
- 【神门穴】主治：健忘、失眠
- 【少府穴】主治：胸痛、疝气
- 【少冲穴】主治：休克、情绪低落
- 【少泽穴】主治：头痛、发热
- 【前谷穴】主治：头痛、目痛
- 【后溪穴】主治：头项急痛、颈项不得回顾
- 【腕骨穴】主治：黄疸、消渴
- 【阳谷穴】主治：头痛、目眩
- 【养老穴】主治：目视不明、急性腰痛
- 【支正穴】主治：腰背酸痛、四肢无力
- 【小海穴】主治：肘内侧酸痛、脚趾发麻
- 【天泉穴】主治：咳嗽、呃逆
- 【曲泽穴】主治：肘臂疼痛、网球肘
- 【郄门穴】主治：心绞痛、心动过速或过缓
- 【间使穴】主治：失眠、心痛
- 【内关穴】主治：失眠、烦躁
- 【大陵穴】主治：手指麻木、腕关节损伤
- 【劳宫穴】主治：口臭、疲劳
- 【中冲穴】主治：中风、中暑
- 【关冲穴】主治：眩晕、咽喉肿痛
- 【液门穴】主治：口干、咽痛
- 【中渚穴】主治：眩晕、耳聋
- 【阳池穴】主治：手腕挫伤、腕关节红肿
- 【外关穴】主治：上肢疼痛、肘部僵直
- 【支沟穴】主治：四肢浮肿、便秘

<<准确找穴按摩速查>>

- 【会宗穴】主治：偏头痛、耳聋
- 【三阳络穴】主治：暴暗、耳聋
- 【四渎穴】主治：耳聋、下牙痛
- 【天井穴】主治：肘部及肩部疼痛
- 【清冷渊穴】主治：头痛、牙痛
- 【消冻穴】主治：头痛、颈项强痛
- 【臑会穴】主治：肩臂痛、瘰气
- 【外劳宫穴】主治：落枕、颈椎病

第五章 下肢部穴位

- 【髀关穴】主治：腰痛、膝寒
- 【伏兔穴】主治：心慌、心动过速
- 【阴市穴】主治：腿膝冷痛麻痹、腰痛
- 【梁丘穴】主治：腰痛、膝部痛
- 【犊鼻穴】主治：膝关节炎、膝部痛、膝脚腰痛
- 【足三里穴】主治：胃痛、胃下垂
- 【上巨虚穴】主治：腰膝酸痛、下肢浮肿
- 【条口穴】主治：肩臂不得举、肩背痛
- 【下巨虚穴】主治：小腹疼痛、喉痹
- 【丰隆穴】主治：咳嗽痰多、慢性胃肠疾病
- 【解溪穴】主治：脚部扭伤、前额头痛
- 【冲阳穴】主治：食欲不振、牙痛
- 【陷谷穴】主治：面目浮肿、目赤肿痛
- 【内庭穴】主治：头痛、咽喉肿痛
- 【厉兑穴】主治：多梦、晕厥
- 【隐白穴】主治：月经过多、崩漏
- 【大都穴】主治：腹胀、腹痛
- 【太白穴】主治：身热烦满、呕吐
- 【公孙穴】主治：月经过多、面色萎黄
- 【商丘穴】主治：两脚无力、脚踝痛
- 【三阴交穴】主治：急慢性肠炎、皮肤干燥粗糙
- 【漏谷穴】主治：肠鸣、腹胀
- 【地机穴】主治：腹胀、腹痛
- 【阴陵泉穴】主治：腹泻、尿路感染
- 【血海穴】主治：贫血、月经不调
- 【箕门穴】主治：小便不通、遗尿
- 【承扶穴】主治：腰背疼痛、大便难
- 【殷门穴】主治：腰、骶、臀、股部疼痛，下肢瘫痪
- 【浮郤穴】主治：腰、骶、臀、股部疼痛，下肢瘫痪
- 【委阳穴】主治：小便淋沥、腹胀
- 【委中穴】主治：腰腿疼痛、腰背疼痛
- 【合阳穴】主治：腰脊痛、下肢酸痛
- 【承筋穴】主治：小腿痛、小腿抽筋
- 【承山穴】主治：小腿抽筋、痔疮
- 【飞扬穴】主治：头痛、目眩
- 【跗阳穴】主治：头痛、腰骶痛
- 【昆仑穴】主治：扭伤、脚部浮肿
- 【仆参穴】主治：下肢痿弱、足跟痛

<<准确找穴按摩速查>>

- 【申脉穴】主治：失眠、癫狂
- 【金门穴】主治：头痛、癫痫
- 【京骨穴】主治：头痛、眩晕
- 【束骨穴】主治：头痛、目赤
- 【足通谷穴】主治：头痛、项强
- 【至阴穴】主治：头痛、目痛
- 【涌泉穴】主治：头痛、失眠
- 【然谷穴】主治：失眠、月经不调
- 【太溪穴】主治：足跟痛、腿脚抽筋
- 【大钟穴】主治：咽喉肿痛、咳血
- 【水泉穴】主治：膀胱炎、月经不调
- 【照海穴】主治：失眠、视力减退
- 【复溜穴】主治：慢性腰痛、肢体浮肿
- 【交信穴】主治：月经不调、崩漏
- 【筑宾穴】主治：癫痫、癫狂
- 【阴谷穴】主治：阳痿、遗尿
- 【居髎穴】主治：腰腿痹痛、瘫痪
- 【环跳穴】主治：腰跨疼痛、半身不遂
- 【风市穴】主治：中风、半身不遂
- 【中渎穴】主治：下肢痿痹麻木、腰胯疼痛
- 【膝阳关穴】主治：膝部肿痛、脘筋挛急
- 【阳陵泉穴】主治：腰痛、膝部肿痛
- 【阳交穴】主治：膝痛、足胫痿痹
- 【外丘穴】主治：颈项强痛、胸胁痛
- 【光明穴】主治：小腿酸痛、目赤肿痛
- 【阳辅穴】主治：胸胁痛、下肢外侧痛
- 【悬钟穴】主治：颈项僵硬、落枕
- 【丘墟穴】主治：咽喉肿痛、眼睛红肿
- 【足临泣穴】主治：落枕、目眩
- 【地五会穴】主治：头痛目眩、目赤肿痛
- 【侠溪穴】主治：头痛、眩晕
- 【足窍阴穴】主治：偏头痛、目眩
- 【大敦穴】主治：闭经、月经不调
- 【行间穴】主治：头痛、目赤肿痛
- 【太冲穴】主治：失眠、发热
- 【中封穴】主治：遗精、小便不利
- 【蠡沟穴】主治：疝气、遗尿
- 【中都穴】主治：急性肋骨痛、肝区痛
- 【膝关穴】主治：膝部肿痛、历节风痛
- 【曲泉穴】主治：月经不调、痛经
- 【阴包穴】主治：月经不调、遗尿
- 【足五里穴】主治：小腹胀痛、小便不通
- 【阴廉穴】主治：月经不调、赤白带下
- 【急脉穴】主治：小腹痛、疝气
- 【胆囊穴】主治：急慢性胆囊炎、胆石症
- 【阑尾穴】主治：急慢性阑尾炎、急慢性肠炎

附录

<<准确找穴按摩速查>>

常用按摩手法
骨度分寸取穴法
手指同身寸取穴法
穴位索引

<<准确找穴按摩速查>>

章节摘录

版权页：插图：主治：胸胁疼痛、呃逆、咳嗽、乳痛、乳汁不足等。

准确找穴：在胸部，当第4肋间隙，前正中线旁开6寸。

保健原理：本穴归属足太阴脾经。

经常按摩，可降逆和胃，美化胸部线条。

按摩方法：手指指腹按压，左右穴各1~3分钟。

主治：呃逆、胸胁胀痛、胸膜炎、支气管炎、肋间神经痛等。

准确找穴：在胸部，当第3肋间隙，前正中线旁开6寸。

保健原理：本穴归属足太阴脾经。

经常按摩，可以治疗胸部各种疾病。

按摩方法：手指指腹按压，可配合心俞穴、厥阴俞穴、内关穴。

主治：咳嗽、气逆、胸胁胀满、饮食不下等。

准确找穴：在胸部，当第2肋间隙，前正中线旁开6寸。

保健原理：本穴归属足太阴脾经。

按摩该穴，可调和营气、滋养周身。

按摩方法：食指、中指、无名指三指并拢揉按，每天早晚各1次。

主治：气喘、哮喘、胸闷、心内膜炎、胸膜炎、肋间神经痛、胸胁病等呼吸系统疾病，以及全身疼痛、四肢无力、食多身瘦等症。

准确找穴：在胸外侧，腋中线上，当第6肋间隙处。

保健原理：本穴归属足太阴脾经。

按摩可宣肺理气、宽胸益脾，还能治疗各种急性扭伤。

按摩方法：双手互抱胸前，用中指指尖揉按，每天早晚各1次。

<<准确找穴按摩速查>>

编辑推荐

《准确找穴按摩速查》详细介绍了手、耳、头、足、脊柱各部位相关反射区、反射点和重点穴位的主治病症和按摩手法，并通过一个反射区一幅图、一点一图、一穴一图的方式准确定位。

同时，在全书的附录部分，还给出了60种常见疾病、7种日常保健养生、14种美容保养的按摩方法速查。

读者读完此书，就能很容易地针对自己的病症选择正确的按摩方法，找到准确的按摩部位，让身体恢复到健康状态。

<<准确找穴按摩速查>>

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>