

<<按对穴位不生病>>

图书基本信息

书名：<<按对穴位不生病>>

13位ISBN编号：9787121154225

10位ISBN编号：7121154226

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：王卫

页数：190

字数：220000

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>

<<按对穴位不生病>>

前言

当今社会，生活水平不断提高，但由于生活压力大、节奏快，人们的健康状况不容乐观。工作任务重、加班加点多、日常活动量小、竞争压力大、生活习惯不佳……这是现代人的普遍境遇，而多数人对此并没有引起足够的重视，以至于大病小痛不断，又没有进行有效治疗，甚至以“忙”或“病小”等为借口拒绝日常保健和疾病治疗。

诚然，时下各种保健法和保健品良莠不齐，小病乱服药亦非良策，很多人也没条件经常去医院，但这些都不能作为忽略身体健康的理由。

事实上，我们可以选择更便捷、更节约、更有效的中医方法——穴位疗法来捍卫您的健康。

经穴系统是中医的一大体系，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强壮身体的目的。

人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端。

这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，何时身体不适，立刻用自己的手指以不同力度按摩，多半能手到痛止。

即便没病时，也可以随时随地按上一会儿，以强身健体，预防疾病。

更为神奇的是，穴位疗法对于现代女性特别关心的美容养颜和减肥瘦身等也有很好的效果。

可以说，穴位疗法是古人留给我们的珍贵健康遗产。

它是古人在实践的基础上不断总结和发展来的，几千年来一直被用于治疗各种日常疾病与疑难杂症。不过，由于各方面的原因，中医一直给人晦涩难懂的感觉，特别是人体穴位，不仅数量众多，保健和治疗的方法也有按摩、艾灸、刮痧、拔罐、放血、贴敷等很多种，普通人要想应用自如是非常困难的。

事实上，我们并不需要掌握所有的穴位，只需掌握一些“特效穴”就可以消除大多数常见疾病的困扰。

对于普通人来说，最简单易行的穴位疗法就是按摩。

按摩不需要艰深的知识，也不用专业的医疗器材，只需动手取穴即可。

为了帮助读者更好地掌握穴位疗法，本书将历代医家的研究成果和现代人常见的健康问题相对照，将穴位的用途归纳起来，精心选取了108个对疾病防治、日常保健和美容瘦身等有显著疗效的穴位，让您快速找准穴位，花最少的钱、轻松解决健康问题，打造最健康的身体。

本书中每个穴位都配有图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；精确的穴位位置，帮助您精准取穴；取穴技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。

全书集指导性、实用性、收藏性于一身，是居家常备的健康手册。

只要坚持学习本书的按摩方法，您就能远离疾病，拥抱健康。

每天几分钟，换来一生轻松！

<<按对穴位不生病>>

内容概要

本书中每个穴位都配有图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；标出了精确的穴位位置，帮助您精准取穴；提供了取穴技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。全书集指导性、实用性、收藏性于一身，是居家常备的健康手册。只要坚持学习本书的按摩方法，您就能远离疾病，拥抱健康。每天几分钟，换来一生轻松!

<<按对穴位不生病>>

书籍目录

第1章 了解穴位保健

- 了解人体的经络
- 了解经络的起源
- 了解经络的作用
- 经络的组成
- 神奇穴位
- 穴位来源
- 穴位类别
- 穴位保健
- 穴位保健方式
- 取穴诀窍
- 穴位保健术语
- 穴位保健禁忌

第2章 疾病防治与穴位

- 感冒
 - 预防感冒按鱼际穴
 - 感冒的四大守护穴位
 - 对付咳嗽的少商穴
 - 清热退热的大椎穴
- 胃病
 - 上、中、下脘三穴——健胃三剑客
 - 梁丘穴——治疗胃痉挛的急性止痛穴
 - 然谷穴让您始终保持好胃口
- 痔疮
 - 痔疮要找百会穴
- 睡前灸长强穴
- 颈椎病
 - 前谷穴、后溪穴让颈椎轻松起来
 - 大杼穴帮您赶走颈椎之苦
- 糖尿病
 - 糖尿病六穴位
- 高血压病
 - 太冲穴——人体降压第一穴
 - 曲池穴——不知不觉降血压
- 心脏病
 - 内关穴——心脏的御前侍卫
 - 膻中穴——汇聚八方脉气保护心脏的英勇战士
- 五官疾病
 - 睛明穴预防近视
 - 按摩防治老花眼
 - 耳聋耳鸣按中渚穴
 - 大陵穴——让口气清新每一天
 - 按巨阙穴治口腔溃疡
- 牙痛
- 穴位按摩治疗鼻炎

<<按对穴位不生病>>

鼻出血穴位治疗法

身体疼痛

头痛

颈背痛

腰阳关穴治疗腰痛

三叉神经痛

第3章 健康长寿与穴位

生长发育

身柱穴——让孩子身子骨更结实

让个子长得更快更高

强身健体

足三里穴——人体保健第一大穴

涌泉穴——滋润脏腑的源泉

命门穴——人体的生命之门

会阴穴——阴经脉气交会之所

百会穴——升阳举陷大穴

神阙穴——生命结蒂之处

戒除不良习惯

穴位戒烟

治疗打鼾

良好睡眠

指压穴位睡好“美容觉”

灵台穴、申脉穴对抗失眠

自己动手治疗落枕

调养情志

脾气大按太冲穴

按大敦穴缓解焦躁情绪

第4章 日常生活与穴位

工作学习

临场紧张按劳宫穴

按摩鱼际穴消除肢体疲劳

按摩上星穴解除脑疲劳

腿部消肿按阴陵泉穴

娱乐应酬

解酒就按率谷穴

常按少海穴治疗网球肘

外出旅行

逛街累了按太白穴

晕车厉害按内关穴

两性生活

男士性功能保健三要穴

穴位按摩防治早泄

能够助“性”的穴位按摩

意外急救

人中穴是人体第一急救穴

隐白穴止血有特效

预防中风按中冲穴

<<按对穴位不生病>>

第5章 特殊时期与穴位

生理期

经期疼痛

乳房胀痛

孕产期

孕期勤按摩，乳房更健康

至阴穴——矫正胎位，保证顺产

哺乳期

哺乳期乳房保健

更年期

更年期潮红潮热

更年期综合征

改善更年期睡眠质量

第6章 美容瘦身与穴位

按摩祛斑不留痕

漫话色斑

祛斑三步曲

玉骨冰肌自此出

减褪晒黑肤色指压法

去汗斑指压法

减褪天生深肤色指压法

去斑点指压法

常按穴位远皱纹

除皱先知皱

面部诸穴来除皱

秀发如缎巧手按

对抗脱发有玉枕穴

阳池穴和太溪穴，让头发更黑亮

揉亮心灵的窗户

去除鱼尾纹，就找丝竹空穴

巧用中冲穴消除麦粒肿

穴位按摩消除黑眼圈和眼袋

乳房的生长发育

丰胸按摩法

从头到脚按苗条

常按颊车穴拥有瓜子脸

震颤腹部轻松消除小肚腩

伏兔穴和环跳穴，全面瘦大腿

小腿曲线靠承山穴

保持苗条身材的瘦身穴——滑肉门穴

<<按对穴位不生病>>

章节摘录

1.经脉 经脉主要分为奇经和正经两类。

奇经共有八条，即任脉、督脉、；中脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉，这八条奇经合称为“奇经八脉”，有着统率和联络、调节十二经脉的作用。

正经有十二条，即手足的三阳经和三阴经，这十二条经合称为“十二经脉”，十二经脉是气血运行最主要的通道。

十二经别是从十二经脉别出的经脉，主要是加强十二经脉中相为表里的两经之间的联系。

另外，还因为它通达某些正经未循行到的器官与形体部位，所以能够补充正经的不足。

奇经八脉 奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉这八脉的总称。

它们和十二正经不同，既无表里配合关系，又不直属脏腑，它循行别道奇行，所以被称为奇经。

它的功能主要为沟通十二经脉之间的联系，以及调节十二经气血的蓄积渗灌等。

带脉，起于季肋，斜向下行到带脉穴，绕身一周，如腰带，能约束纵行的诸脉。

中脉，上至于头，下至于足，贯穿全身；为气血的要）中，能调节十二经气血，故称“十二经脉之海”，又称“血海”。

任脉行于腹面正中线，其脉多次与手。

足三阴经及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故称“阴脉之海”。

任脉起于胞中，与女子妊娠有关，故有“任主胞胎”之说。

.....

<<按对穴位不生病>>

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>