

<<特效穴位治百病速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位治百病速查宝典>>

13位ISBN编号：9787502370626

10位ISBN编号：7502370625

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：赵建新 编

页数：215

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>

## <<特效穴位治百病速查宝典>>

### 内容概要

本书内容简介：赵建新老师带你认识小穴位中的健康养生法，快速找穴，一用就灵的按摩要领：穴位是随身药囊，懂得了经络养生，就掌握了延年益寿最根本的方法。书中解密专家的私藏——简便的取穴技巧，一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领，让你快速找准特效穴位，为你解除病痛的折磨，让你健康每一天。

正确用穴，从头到脚保健康：精选了人体12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，在危急时刻应急、在疼痛时刻止痛，让你五脏和谐，人体常青。只要掌握了取穴技巧、领悟了穴位的深意，你就拥有金刚不坏之体，终生尽享健康的幸福。

指压穴位，最有效的保健祛病法：

好经络，养生祛病就不再是难题！

本书精选现代人保健必知强身特效穴、养颜减肥排毒特效穴、终止颈肩腰腿疼痛特效穴、缓解不适特效穴及祛病特效穴位，安全有效的穴位按摩法，不论何时何地，都可以简单应用，呵护全家人的健康。

。

<<特效穴位治百病速查宝典>>

作者简介

赵建新，医学博士、教授、硕士生导师，从事教学、临床工作及科研16年，在《中国针灸》《中国病理生理杂志》《中华中医药杂志》《中医教育》等杂志公开发表学术论文44篇，出版学术著作30部，其中主编14部，负责及主研科研课题13项，科研成果荣获科技进步奖3项。参加学术会议交流20余次。

## <<特效穴位治百病速查宝典>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康长寿，先从经穴开始

##### 第一节 经络穴位

身体的大药田

经络，连接穴位的通道

穴位，最贴心的随身药囊

##### 第二节 一学就会的穴位指压法

从零开始学取穴

一学就会的穴位按摩手法

#### 第二章 特效穴按摩，一学就会的保健法

##### 第一节 手太阴肺经

人体健康总理

中府穴咳喘、胸痛的克星

云门穴治咳嗽咳痰，它最灵

尺泽穴润肺止泻应急要穴

孔最穴治咯血、痔疮最有效

列缺穴头颈疾病的克星

太渊穴肺经大补穴、补气最强穴

鱼际穴轻松赶走声音嘶哑

少商穴泄肺热的急救要穴

##### 第二节 手厥阴心包经

心脏随身御医

天池穴胸闷心痛常按能消

曲泽穴心痛心悸它来救

郄门穴，急性心疾用力掐

间使穴使抑郁心情变开朗

内关穴疑难杂症应急要穴

大陵穴祛除心热口臭

劳宫穴泄热治口疮

中冲穴苏厥、开窍、清心 第一穴

##### 第三节 手少阴心经

人体保健君王

极泉穴向狐臭说“ByeBye”

少海穴随身携带的“心理医生”

通里穴中风失语的灵丹妙药

神门穴治“心”之要穴

少府穴心胸有病少府泄

少冲穴中风昏迷急救穴位

##### 第四节 手阳明大肠经

紧急救治保护神

商阳穴治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”

合谷穴易找好用的紧急救治要穴

阳溪穴腕臂疼痛找阳溪

偏历穴偏历利水，治疗腹胀、水肿

手三里穴通经活络，缓解疼痛

曲池穴止痒、降压一按就灵

<<特效穴位治百病速查宝典>>

肩髃穴肩部保健必选的穴位

迎香穴治疗鼻炎的 第一要穴

第五节 手少阳三焦经

捍卫身体安全的护卫

关冲穴热病中暑，急掐关冲

中渚穴耳鸣、头痛一扫空

阳池穴手的小暖炉

外关穴热病的首选穴

支沟穴气行便通一身轻

肩髃穴肩部不舒服的好帮手

翳风穴面部减脂的特效穴

耳门穴缓解牙痛之苦

丝竹空穴癫痫患者常按丝竹空

第六节 手太阳小肠经

舒筋活络的关键

少泽穴解决哺乳期妈妈的烦恼

后溪穴缓解急性腰痛立竿见影

腕骨穴皮肤发黄腕骨求

养老穴晚年健康靠养老

肩贞穴肩周炎患者的福音

天宗穴对付肩部问题的 第一穴

颧髎穴祛除“红脸”有奇效

听宫穴耳朵聪灵听力好

第七节 足阳明胃经

健胃养生靠这里

承泣穴眼科疾病的专家

四白穴美白、护眼特效穴位

地仓穴口水太多，找地仓帮忙

大迎穴面部美容要穴

颊车穴面部美容之奇效穴位

下关穴面部的保健要穴

头维穴头晕、头痛都找它

梁门穴胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难

天枢穴理肠消疾特效穴

大巨穴美胸特效穴位

归来穴治疗妇科、男科病的保健穴

伏兔穴治疗下肢疾病的常用穴

梁丘穴急性胃病的救命良药

犊鼻穴治疗膝关节病的特效穴

足三里穴抗衰老特效穴位

上巨虚穴呵护大肠，远离便秘

条口穴小腿诸疾条口取

丰隆穴祛全身有形、无形之痰

解溪穴保护踝关节的卫士

内庭穴牙痛的克星

第八节 足少阳胆经

肝胆相照保健康

<<特效穴位治百病速查宝典>>

瞳子髎穴擦亮“心灵的窗户”

听会穴解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位

率谷穴偏头痛的克星

阳白穴保护眼睛的穴位

头临泣穴畅通鼻窍的特效穴

风池穴抵挡风邪的头部卫士

肩井穴治疗头、肩疼痛之胆经要穴

日月穴保护胆囊，预防胆结石

京门穴消除肥胖的美体穴

带脉穴解妇人忧愁的穴位

环跳穴腰腿疼痛轻松解决

风市穴治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴

阳陵泉穴抽筋痛苦一点便消

悬钟穴让宝宝聪明的穴位

丘墟穴忠诚于胆囊的穴位

足临泣穴呵护女性的脚上穴位

侠溪穴火气大了取侠溪

足窍阴穴脚上的五官科大夫

第九节 足太阳膀胱经

解除便溺烦恼的水官

睛明穴眼睛输送气血的第一要穴

攒竹穴制止呃逆，立竿见影

天柱穴常按天柱，无落枕之忧

风门穴治疗一切外风所致的疾病

肺俞穴养肺散热之要穴

.....

第三章 从头到脚自我保健

## <<特效穴位治百病速查宝典>>

### 章节摘录

版权页：插图：它们分别与各自相表里的脏或腑相互联系。

阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。

十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各项功能活动正常进行。

奇经八脉指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉8条。

这8条经脉“别道奇行”，不隶属于十二脏腑，也无相表里的经脉络属，奇经八脉中的任脉和督脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

十五络脉十二经脉和任、督二脉各别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉。

十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。

脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。

十二经别十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经深入体腔的分支。

十二经别汇合成六组，称为“六合”。

十二经筋十二经筋是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。经筋的作用是约束骨骼，屈伸关节，维持人体正常运动功能。

<<特效穴位治百病速查宝典>>

编辑推荐

《特效穴位治百病速查宝典(专家指导版)》：科技文献科学养生，经络如人体的医魂，穴位如随身的药囊。

一指、二压、三见效，找准特效穴，开启健康门，学会最有效的穴位按压法，让你益寿延年。

<<特效穴位治百病速查宝典>>

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>