

<<小穴位大健康大全集>>

图书基本信息

书名：<<小穴位大健康大全集>>

13位ISBN编号：9787530870778

10位ISBN编号：7530870777

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：翁良

页数：412

字数：810000

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>

## <<小穴位大健康大全集>>

### 内容概要

《小穴位大健康大全集》由翁良编著，传统中医认为，人体有十二经脉和任督二脉来引导气血流通，而穴位就是经脉上的生命能量的出入口。

人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。

穴位可以反映病症，协助诊断；也可以接受刺激，治疗疾病。

穴位的功效十分奇妙，它可用于祛病强身，如缓解痛经、治疗抑郁失眠；可用于养生保健，如滋养精血、降脂减肥、益寿延年；可用于女性美容，如祛除皱纹、消除麦粒肿、乌发美白；可用于日常急救，如癫痫发作、头晕昏厥。

我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的，都有着自己独特的养生保健功效，只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药。

《小穴位大健康大全集》是一部经络穴位疗法百科全书，内容全面实用，不仅系统介绍了每条经脉在人体的循行，还讲述了经络与五脏六腑、人体各种疾病的关系，重点介绍了人体十二大经脉、任督二脉上各个主要穴位及经外奇穴的准确取穴和治疗作用，人体常见疾病如心脑血管病、脏腑疾病、呼吸科疾病、外科疾病的穴位疗法，男性、女性、老年人和儿童不同人群的穴位保健良方，同时介绍了可配合穴位疗法增进健康的其他辅助疗法，如中草药、食疗、运动、睡眠等。

本书可以帮你轻松掌握经络穴位养生的要点，认识每个穴位的保健功效，让你系统学习经络穴位的养生祛病知识，掌握通过刺激穴位来防病治病的技术，如针灸、拔罐、推拿等，针对不同的疾病采用不同的穴位来进行保健治疗，为自己、为家人的健康保驾护航。

## <<小穴位大健康大全集>>

### 书籍目录

- 第一篇 走近穴位养生，让健康如影随形
- 第二篇 打通健康主航道，让身体春暖花开——人体经脉保健法
- 第三篇 经外奇穴，游离于主流之外的人体大药
- 第四篇 手到病自除——让我们自己动手来治病
- 第五篇 有病治病，无病防身——全家人的经络养生良方
- 第六篇 孩子不生病，全家都高兴——儿童穴位使用妙方
- 第七篇 经络养生——拉筋保健康
- 第八篇 循经拍打几分钟，全身上下都轻松
- 第九篇 用拉筋拍打，启动身体大药房

## &lt;&lt;小穴位大健康大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：按摩内关穴对症状的缓解和消除有一定的作用。

具体操作方法：以一手拇指指腹紧按另一前臂内侧的内关穴位（手腕横纹上3指处，两筋间），先向下按，再做按揉，两手交替进行。

对心动过速者，手法由轻渐重，同时可配合震颤及轻揉；对心动过缓者，用强刺激手法。

平时则可按住穴位，左右旋转各10次，然后紧压1分钟。

按压内关对减轻胸闷、心前区不适和调整心律有帮助，摸胸和拍心对于消除胸闷、胸痛有一定效果。另外，做两腿下蹲运动，每次5~10分钟，就可以调动全身经脉；增加腹式呼吸的次数，可降低交感神经兴奋性，减少收缩血管物质的产生，对改善冠状动脉的血液供应和促进侧支循环，有非常重要的作用。

当突发心律不齐时，拇指、食指同时从手掌的正、反两面按住劳宫穴，用力向下压，左右手交替进行，各60~80次，心律会很快恢复正常。

如何用穴位治疗脑溢血 脑溢血是脑的动脉破裂，脑内的某一处发生出血的现象。

这是一种威胁生命的病，死亡率很高。

脑溢血常见于中老年人，主要是由高血压引起的。

另外，饮酒过多，不注意健康及动脉硬化的人也会引起脑溢血。

在患者的指甲上，如果有红色甚至黑色的斑点出现，就意味着体内血行出现了障碍，这即是脑溢血前兆。

当出现这种情况的时候可采用穴位治疗法，刺激患者的商阳穴，此穴位于食指指甲靠拇指侧下方（靠第一关节处）约2毫米处，是大肠经的井穴。

另外，小指上的少冲穴和无名指上的关冲穴，也是非常重要的穴位。

点压刺激手法的力度以能忍受为准，若斑点消失，则表示危险期已过。

经常刺激这些穴位，能在较大程度上防止脑溢血的发生。

而能够帮助脑溢血患者迅速复原的穴位主要是眼点、颈根、肩井、涌泉等。

一面缓缓地吐气，轻轻地按压这些穴位，眼点反复做5次，颈根、肩井、涌泉各做10次。

若能每日通过穴位实行治疗，则脑溢血的复原会很快。

脑溢血患者恢复期的饮食应予以清淡、低脂、适量蛋白质、高维生素、高纤维食物，少食多餐，不可食用动物内脏、动物油类，每日食盐量不超过6克，多吃蔬菜、水果。

尤其应多吃茄子，因为茄子中富含维生素P和钾，维生素P对微血管有保护作用，能增加微血管韧性和弹性；钾则帮助平衡血压，防治高血压，缺钾则易引起脑血管破裂。

## <<小穴位大健康大全集>>

### 编辑推荐

《小穴位大健康大全集(超值白金版)》的取穴方法简单易学，在讲解各种中医诊疗手段如刮痧、拔罐、按摩、推拿时，语言通俗易懂，步骤讲解清晰明了，手把手教你通过刺激穴位直达病灶，把健康掌握在自己手中。

<<小穴位大健康大全集>>

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>