

<<人体经络穴位使用全书>>

图书基本信息

书名：<<人体经络穴位使用全书>>

13位ISBN编号：9787530878224

10位ISBN编号：7530878220

出版时间：2013-5

出版时间：庄周、任思源 中国华侨出版社 (2013-05出版)

作者：庄周,任思源

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>

## <<人体经络穴位使用全书>>

### 内容概要

《人体经络穴位使用全书(超值白金版)》将中医的经络穴位做了较为全面的梳理和解读。

《人体经络穴位使用全书(超值白金版)》详尽地介绍了十二条经络以及任、督二脉，标明了人体的经穴名称、位置以及重点穴位的主治和功效，可以使读者更精确、直观、全面地了解人体经络走向和穴位位置，快速找穴，直达病灶；系统地介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，使读者对经络有系统而全面的认识；介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病；介绍了各种常见常用疾病的经络养生，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的疾病经络治疗；讲解了四季养生特效穴位、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。

## &lt;&lt;人体经络穴位使用全书&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 走进经络穴位的世界 经络概述 经络的生理功能 经络学说的临床应用 什么是经脉的实质 经络系统的主体——十二经脉 奇经八脉 十二经别 十二经筋 十二皮部 十五络脉 腧穴概述 腧穴的作用 腧穴的分类 什么叫特定穴 人体的刺灸禁穴 上篇 奇经八脉和十二正经腧穴 第一章 督脉——阳脉之海 督脉总述 督脉穴位详解 第二章 任脉——阴脉之海 任脉总述 任脉穴位详解 第三章 冲脉——十二经脉之海 冲脉总述 冲脉穴位详解 第四章 带脉——纵行之脉的约束者 带脉总述 带脉穴位详解 第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血 维脉总述 阴维脉穴位详解 阳维脉穴位详解 第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者 阴、阳跷脉总述 阴跷脉穴位详解 阳跷脉穴位详解 第七章 手太阴肺经——呼吸系统的总管 手太阴肺经总述 手太阴肺经穴位详解 第八章 手阳明大肠经——大肠的保护神 手阳明大肠经总述 手阳明大肠经穴位详解 第九章 足阳明胃经——维和气血，人的后天之本 足阳明胃经总述 足阳明胃经穴位详解 第十章 足太阴脾经——统血有奇功，女性的保护神 足太阴脾经总述 足太阴脾经穴位详解 第十一章 手少阴心经——心智的养护神 手少阴心经总述 手少阴心经穴位详解 第十二章 手太阳小肠经——舒筋活络，宁心安神 手太阳小肠经总述 手太阳小肠经穴位详解 第十三章 足太阳膀胱经——运行人体，护佑全身 足太阳膀胱经总述 足太阳膀胱经穴位详解 第十四章 足少阴肾经——滋养脏腑，人的先天之本 足少阴肾经总述 足少阴肾经穴位详解 第十五章 手厥阴心包经——守护心主，替心受邪 手厥阴心包经总述 手厥阴心包经穴位详解 第十六章 手少阳三焦经——坚决捍卫耳力 手少阳三焦经总述 手少阳三焦经穴位详解 第十七章 足少阳胆经——输送气血 足少阳胆经总述 足少阳胆经穴位详解 第十八章 足厥阴肝经——调养情志 足厥阴肝经总述 足厥阴肝经穴位详解 中篇 经络穴位自我保健法 第一章 滋养脏器的特效穴位及经络自我保健 肝阴虚的经络穴位保健 肺阴虚的经络穴位保健 肾阳虚的经络穴位保健 脾胃虚弱的经络穴位保健 心脏的经络穴位保健 第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健 春季的保肝腧穴 夏季的养心腧穴 秋季的护肺腧穴 冬季的补肾腧穴 第三章 十二时辰养生特效穴位及经络自我保健 子时养生——胆经 丑时养生——肝经 寅时养生——肺经 卯时养生——大肠经 辰时养生——胃经 巳时养生——脾经 午时养生——心经 未时养生——小肠经 申时养生——膀胱经 酉时养生——肾经 戌时养生——心包经 亥时养生——三焦经 第四章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络 糖尿病的快速穴位疗法 高脂血症的穴位治疗法 脂肪肝的穴位经络疗法 高血压的穴位治疗法 低血压的穴位治疗法 头痛的穴位按摩法 哮喘的自我按摩疗法 气喘的穴位按摩缓解方案 痛风的中医学穴位治疗法 喉咙痛、鼻塞的中医学穴位按摩 胃胀恶心的穴位按摩 心律失常的快速穴位疗法 手脚麻木的穴位治疗法 慢性支气管炎的穴位治疗法 克制肝气不舒的经络穴位 生气时的经络穴位疗法 四肢发凉的穴位治疗法 心慌气短的穴位治疗法 贫血的穴位治疗法 慢性胃炎的穴位治疗法 慢性肾炎的穴位治疗法 风湿的穴位治疗法 面瘫的穴位治疗法 过敏性鼻炎的自我按摩疗法 神经衰弱的自我按摩疗法 第五章 治疗常见外科病的穴位自我疗法 小腿静脉曲张的穴位治疗法 脸部疼痛的穴位治疗法 治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩 脂肪瘤的中医穴位治疗 腰肌劳损的穴位治疗法 落枕的穴位治疗法 腕管综合症的中医穴位按摩 手腕肌肉疼痛的穴位治疗 指间关节扭伤推拿 骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法 肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及指压法 脚气的穴位治疗法 治疗颈椎病的穴位治疗法 湿疹的穴位按摩及指压法 第六章 疑难杂症的经络穴位自我保健 耳鸣的穴位治疗法 便秘的穴位治疗法 大便干燥的穴位治疗法 痔、脱肛按摩疗法 干燥鼻出血的穴位治疗法 腹泻的中医穴位治疗法 牙痛的穴位治疗法 口腔炎的中医穴位治疗 急性咽炎的中医穴位治疗 扁桃体疼痛的穴位按摩法 遗尿的穴位治疗法 慢性鼻炎的穴位治疗法 失眠的穴位治疗法 初期白内障的穴位治疗 治疗老花眼的穴位及指压法 抑郁症的穴位治疗法 歇斯底里的穴位治疗法 急性胰腺炎的穴位治疗法 音哑与失音的穴位治疗法 胸痹的穴位治疗法 胆囊炎肋痛的穴位治疗法 肋间神经痛的穴位治疗 治疗鼻蓄脓的穴位与指压法 治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法 头前部疼痛的穴位治疗法 消化不良的穴位治疗法 饭后急性胃痛的穴位按摩 膀胱炎的穴位治疗 痔疮的中医穴位治疗 呃逆症的穴位按摩手法 浮肿、水肿的中医穴位按摩治疗 口臭的穴位治疗法 中暑的中医穴位按摩治疗 多汗症的中医穴位治疗 第七章 享受“性”福的特效穴位和经络 让肾不阳虚的天赐之穴 解救肾阴虚的穴位 肝气郁结的疏解之穴 性福之穴的自我保健 女性性冷淡用的按摩疗法 治疗早泄的穴位及指压法 强化夫妻性生活的穴位及指压法 治疗精神性阳痿的穴位及指压法 延长性欲时间的指压法 第八章 常见妇科病的经络穴位自我保健 痛经的常见穴位保健 月经不规律的穴位保健法 经期发热的穴位保健法 经期口腔溃疡的穴位保健法 经期头痛的穴位保健法 带下病的

## &lt;&lt;人体经络穴位使用全书&gt;&gt;

穴位保健法 阴部瘙痒的穴位保健法 乳腺炎的穴位保健法 乳腺增生的穴位保健法 盆腔炎的穴位疗法 不孕症的自我穴位疗法 妊娠恶阻的穴位治疗 产后缺乳的穴位保健法 急性乳腺炎的穴位疗法 子宫脱垂的穴位保健法 产后腰腿痛的穴位疗法 崩漏的穴位疗法 闭经的穴位疗法 阴道炎的自我按摩疗法 更年期综合征的自我按摩疗法 女性怯寒症的指压疗法 第九章 女性经络穴位的自我养颜 让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法 不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法 打造好肤色的经络养颜法 让皮肤细腻有弹性的经络养颜法 秋季排毒的经络养颜法 发质黑亮不易掉的经络养颜法 治疗白发的经络养颜法 清眼明目的经络养颜法 轻松去黑头的经络养颜法 摆脱嘴唇脱皮的经络养颜法 不用药也能祛斑的经络养颜法 腿部减肥的经络养颜法 丰胸的经络养颜法 治疗过分苗条的经络养颜法 轻松去掉表情纹的经络养颜法 令你“容光焕发”的经络养颜法 使手指纤细的经络养颜法 治疗圆形脱发症的经络养颜法 嘴唇干燥的经络养颜法 第十章 儿童常见病的经络穴位自我保健 让孩子远离感冒发烧的经络穴位保健法 改善儿童体质的经络穴位保健法 小儿遗尿的经络穴位保健法 小儿腹痛的经络穴位保健法 小儿呃逆的经络穴位保健法 小儿支气管哮喘的经络穴位保健法 小儿发热的经络穴位保健法 治疗小儿便秘的经络穴位保健法 小孩食积的经络穴位保健法 小儿肥胖的经络穴位保健法 消除小儿厌食症的经络穴位保健法 改变小儿先天体弱的经络穴位保健法 快速止住小儿牙痛的经络穴位保健法 小儿盗汗的经络穴位保健法 治疗小儿腹泻的经络穴位保健法 流行性腮腺炎的经络穴位保健法 小儿假性近视的经络穴位保健法 小儿弱视的经络穴位保健法 第十一章 生活中常见的经络穴位健身按摩 老年人起床前的穴位按摩 睡前催眠的穴位按摩 消除疲劳的穴位按摩 放松神经的穴位按摩 预防感冒的穴位按摩 消除身体疼痛的穴位按摩 过量饮酒的穴位按摩 解酒 贴敷穴位的戒烟方 消除挤公交疲劳的穴位及指压法 去除慵懒感的穴位及指压法 增进耐性的穴位及指压法 健脾祛痰湿的穴位按摩法 心浮气躁的穴位治疗 消食健胃的穴位五步疗法 心慌心悸的穴位疗法 下篇 日常生活和工作里的经络穴位养生 第一章 胃经的养生 胃经的常见症状 胃经保健食谱 胃经的关键穴位 第二章 心经的养生 心经的常见症状 心经保健食谱 心经的关键穴位 第三章 肝经的养生 肝经的常见症状 肝经保健食谱 肝经的关键穴位 第四章 肠经的养生 肠经的常见症状 肠经保健食谱 肠经的关键穴位 第五章 膀胱经的养生 膀胱经的常见症状 膀胱经保健食谱 膀胱经的关键穴位 第六章 肾经的养生 肾经的常见症状 肾经保健食谱 肾经的关键穴位 第七章 胆经的养生 胆经的常见症状 胆经保健食谱 胆经的关键穴位 第八章 肺经的养生 肺经的常见症状 肺经保健食谱 肺经的关键穴位 第九章 心包经的养生 心包经的常见症状 心包经保健食谱 心包经的关键穴位 第十章 小肠经的养生 小肠经的常见症状 小肠经保健 小肠经的关键穴位 第十一章 脾经的养生 脾经的常见症状 脾经保健食谱 脾经的关键穴位 第十二章 三焦经的养生 三焦经的常见症状 三焦经保健食谱 三焦经的关键穴位

## &lt;&lt;人体经络穴位使用全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：【解剖】穴下为皮肤、皮下组织、股四头肌内侧肌（股内侧肌）。

皮肤由股前皮神经分布。

皮下筋膜内脂肪较厚，有隐神经和大隐静脉行经。

大腿前面阔筋膜内脂肪较厚，有隐神经和大隐静脉行经。

大腿前面阔筋膜内纤维组织较外侧薄弱。

针由皮肤、皮下筋膜穿大腿阔筋膜，进入股神经支配的股内侧肌。

膝上内动脉起于动脉，在股骨内上髁上方紧贴骨内面深进，经半腱肌、半膜肌，大收肌腱与股骨骨面之间至膝关节前面。

【功效】健脾化湿，调经统血。

血海穴是足太阴脾经的一个普通腧穴，但在临床应用中，却有一般人意想不到的疗效。

《金针梅花诗钞》血海条曰：“缘何血海动波澜，统血无权血妄行。

”可见血海穴在功能上有引血归经，治疗血分诸病的作用。

【主治】主治月经不调，经闭，暴崩，漏下恶血，两腿内侧生疮痒痛或红肿有脓，气逆腹胀，肾藏风，痲癖，阴疮，五淋，功能性子宫出血，荨麻疹，湿疹，皮肤瘙痒，贫血。

【刺灸法】直刺1~1.5寸。

艾炷灸3~5壮；或艾条灸5~10分钟。

可灸。

穴位详解 经穴名出自《针灸甲乙经》。

别名百虫窠。

四海之一。

指冲脉。

又称十二经之海。

《灵枢海论》：“冲脉者为十二经之海，其输上在于大杼，下出于巨虚之上下廉。

”冲脉上循脊里，与十二经脉会聚而贯通全身，因称。

《素问上古天真论》王冰注：“冲为血海”。

其气血输注出入的重要穴位，上在大杼穴，下出于上巨虚和下巨虚穴。

其症候：“血海有余，则常想其身大，怫然不知其所病；血海不足，亦常想其身小，狭然不知其所病。

”血海：血，受热变成的红色液体也。

海，大也。

该穴意指本穴为脾经所生之血的聚集之处。

本穴物质为阴陵泉穴外流水液气化上行的水湿之气，为较高温度较高浓度的水湿之气，在本穴为聚集之状，气血物质充斥的范围巨大如海，故名。

百虫窠；百，数量词，形容多也。

虫窠，虫之所生之地也。

百虫窠，意指本穴的气血物质其特性为湿热。

本穴物质为聚集而成的脾经之气，性湿热，而本穴所应的时序、地域又为长夏的中土，是百虫的产生之时和繁衍之地，故名百虫窠。

血郤：血，指穴内物质为血也。

郤，孔隙也。

血郤，意指本穴的血液运行出入为细小之状。

本穴物质为天部的水湿云气，其性既湿又热，是血的气态物存在形式。

穴内气血物质的出人为水湿云气，水湿云气折合为血则其量较小，如从孔隙中出入一般，故名血郤。

## <<人体经络穴位使用全书>>

### 编辑推荐

《人体经络穴位使用全书(超值白金版)》使你可以全面地了解经络知识，学会运用经络养生，教你做自己的医生，是一本现代人必备的健康枕边书。

<<人体经络穴位使用全书>>

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>