

<<找准你的养生穴>>

图书基本信息

书名：<<找准你的养生穴>>

13位ISBN编号：9787533536282

10位ISBN编号：7533536282

出版时间：2010-8

出版时间：福建科技

作者：郭长青//刘乃刚//郭妍

页数：216

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>

## <<找准你的养生穴>>

### 内容概要

作为中国人，很多人都知道穴位可以用来祛病养生。

但是，知道怎样通过穴位进行治病养生的人并不多。

那么，如何掌握、运用穴位进行祛病和保健养生呢？当然，首先要了解一下我们自己身上穴位的情况，了解哪些穴位有我们所需要的祛病养生的功能。

然后，我们就可以了解、掌握一些穴位祛病、穴位保健养生的具体方法，并且通过这些方法进行祛病、保健养生。

人体有十四经穴、经外奇穴共362个，个个都有其治病防病、保健养生的功能。

其中，比较常用的有100多个，最常用的也就几十个。

作为简易穴位祛病、穴位保健养生，我们并不需要了解那么多、那么深的中医学道理，也不需要掌握那么多的穴位，只要掌握其中最常用、最重要的几十个穴位，甚至更少的穴位就够了。

作为保健养生，我们特别需要了解 and 掌握对于保健养生特别有效果的穴位，以及通过这些穴位进行保健养生的方法。

本书介绍的保健养生方法简单而有效，涉及的穴位也不多，针对性却很强，你可以依照自己的需要，按照书中介绍的方法，有选择地进行保健养生。

本书作者在中医理论和临床实践上都有很深的造诣，书中所介绍的穴位养生知识和穴位养生方法，对你一定会有很大帮助。

## <<找准你的养生穴>>

### 书籍目录

第一章 人体身上的穴位 一、人体身上共有362个穴位 二、十四经穴、经外奇穴和阿是穴 三、人体穴位的取穴方法 四、人体身上的特定穴第二章 阴阳协调与精气血穴位养生 一、阴阳平衡与精气血充盈对人体十分重要 二、保养肾中精气，防止早衰 三、养气调气，气顺则全身舒适 四、养血调血，滋养濡润全身脏腑 五、滋阴制阳，濡养体内津液精血 六、补阳壮阳，培元固本温暖肢体第三章 五脏六腑穴位养生 一、五脏六腑需要功能正常和协调平衡 二、疏肝利胆，调畅全身的气机 三、藏神养阳，保养好心脏 四、脾主湿，健脾燥湿则运化自如 五、肺喜润，调顺呼吸靠保养 六、保养肾精，肾壮则体壮 七、保养大肠，贵在顺通降、传导有度 八、养小肠，化水谷精微，营养周身 .....第四章 四季穴位养生第五章 延年益寿穴位养生第六章 人体特效穴位养生第七章 面部美容穴位养生附：主要养生穴位

## &lt;&lt;找准你的养生穴&gt;&gt;

## 章节摘录

四、人体身上的特定穴 特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定称号归类的腧穴。

这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴，一共十大类。

特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

1. 五输穴 五输穴是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经脉各有5个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴60个。

它们按“井”、“荥”、“输”、“经”、“合”的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。

“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖指关节之前；“输”穴多位于掌指、跖指关节之后；“经”穴多位于腕踝关节附近；“合”穴多位于肘膝关节附近。

五输穴在临床上的应用非常广泛，是远部选穴的主要穴位。

五输穴不仅有经脉归属，而且具有自身的五行属性，按照“阴井木”、“阳井金”的规律进行配属。

按五输穴主病特点选用。

《灵枢·顺气一日分为四时》云：“病在脏者，取之井；病变于色者，取之荥；病时间时甚者，取之输；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃及以饮食不节得病者，取之合。”

其后《难经·六十八难》补充：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”

近代临床的应用情况，井穴多用于急救，如点刺十二井穴可抢救昏迷；荥穴主要用于治疗热证，如胃火牙痛选胃经的荥穴内庭可清泻胃火。

按五行生克关系选用。

《难经·六十九难》提出“虚者补其母，实者泻其子”的观点，将五输穴配属五行，然后按“生我者为母，我生者为子”的原则，虚证用母穴，实证用子穴。

这一取穴法亦称为子母补泻取穴法。

在具体运用时，分本经子母补泻和他经子母补泻两种方法。

例如，肺经的实证应“泻其子”，肺在五行中属“金”，因“金生水”，“水”为“金”之子，故可选本经五输穴中属“水”的合穴即尺泽；肺经的虚证应“补其母”，肺属“金”，“土生金”，“土”为“金”之母，因此，应选本经属“土”的五输穴，即输穴太渊。

这都属于本经子母补泻法。

同样用肺经实证来举例，在五行配属中肺属“金”，肾属“水”，肾经为肺经的“子经”，根据“实则泻其子”的原则，应在其子经（肾经）上选取“金”之“子”即属“水”的五输穴，为肾经合穴阴谷。

按时选用。

天人相应是中医整体观念的重要内容，经脉的气血运行和流注也与季节和每日时辰的不同有密切的关系。

《难经·七十四难》云：“春刺井，夏刺荥，季夏刺输，秋刺经，冬刺合。”

这实质上是根据手足三阴经的五输穴均以井木为始，与一年的季节顺序相应而提出的季节选穴法。另外，子午流注针法则是根据一日之中十二经脉气血盛衰开合的时间，而选用不同的五输穴。

2. 原穴 原穴是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。

原穴与脏腑之原气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行原气，历经于五脏六腑。”

三焦为原气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。

《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”

## <<找准你的养生穴>>

”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

3. 络穴 络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。

十二经脉的络穴，皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸胁部。

络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病证外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病证，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病证，又可治疗胆经病证；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病证，又可治疗肝经病证。

络穴的作用主要是扩大经脉的主治范围。

4. 郄穴 郄穴是各经经气深聚的部位，共16个腧穴，多分布在四肢肘膝关节以下。

郄穴是治疗本经和相应脏腑病证的重要穴位，尤其在治疗急症方面有独特的疗效，如急性胃脘痛、取胃经郄穴梁丘，肺病咯血取肺经郄穴孔最等。

脏腑疾患也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛，有助于诊断。

5. 八脉交会穴 八脉交会穴是十二经脉与奇经八脉相通的8个腧穴，均分布于腕踝关节上下。

八脉交会穴是古人在临床实践中总结出的可治疗奇经八脉病证的8个腧穴，认为这8个腧穴分别与相应的奇经八脉经气相通。

《医学入门》说：“周身三百六十六穴，六十六穴又统于八穴。

”这里的“八穴”就是指八脉交会穴，足见古人对其的重视。

在临床上当奇经八脉出现相关的疾病时，可以对应的八脉交会穴来治疗。

如督脉病变出现的腰脊强痛，可选后溪；冲脉病变出现的胸腹气逆，可选公孙。

另外，临床上也可把公孙和内关、后溪和申脉、足临泣和外关、列缺和照海相配，治疗有关部位的疾病。

<<找准你的养生穴>>

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>