

<<老中医穴位经络祛病法>>

图书基本信息

书名：<<老中医穴位经络祛病法>>

13位ISBN编号：9787534593284

10位ISBN编号：753459328X

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王东坡 主编

页数：255

字数：120000

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>

<<老中医穴位经络祛病法>>

内容概要

本书详细介绍近200个常用穴位和其所在经络，不仅告诉您穴位来源和功效，更手把手教您找穴位；另外，本书还对100种常见病症进行精解，针对病症将按摩、刮痧、艾灸和拔罐四种常用并且会用的方法介绍给大家，解决了从单一方法入手的局限性，每个穴位都配有骨骼图，找穴取穴方便快捷，一看即会；如果有时不方便使用这些方法，我们也为您准备了食疗法和家庭简易妙招，一杯茶、一道菜，或者简单的小动作，就能为您缓解病痛。

<<老中医穴位经络祛病法>>

作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授，硕士研究生导师，中医体质学会副秘书长，《药物与人》杂志社编委，国家名老中医王琦教授的研究生，从事中医临床、教学、科研工作20余年。

擅长治疗内、妇科杂病及男性病，对酒精性疾病防治有较深入研究，提出“中医饮伤学说”。

编著《中医健身美容》《中医壮阳益寿》《家庭足浴全书》等中医科普及学术著作20多部，发表学术论文50余篇，获得个人发明专利1项。

现从事中医体质养生、中医临床研究及教学工作。

<<老中医穴位经络祛病法>>

书籍目录

上篇 十四经络及其所属腧穴

第一章 穴位——每个人的随身药囊

连接穴位的通道：经络

疏通经络与穴位，五体得养不生病

穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴

从零开始学取穴

第二章 手太阴肺经：调节呼吸，总理气血

中府 (Zhó ngf)——胸闷咳嗽中府收

云门 (Yú nm é n)——胸痛肩痛全拿下

尺泽 (Ch z é)——滋阴润肺，调理肺气

孔最 (K ngzu ì)——治咳嗽最好

列缺 (Li è qu)——偏、正头痛都不怕

太渊 (T à iyu n)——让气血通畅

鱼际 (Y ú jì)——止咳平喘

少商 (Sh à osh ng)——治疗喉痛第一穴

第三章 手阳明大肠经：肺和大肠的保护神

商阳 (Sh ngy á ng)——调节肠胃功能

合谷 (H é g)——治疗痛症第一穴

阳溪 (Y á ngx)——头痛眼疾一扫光

手三里 (Sh us nl)——止疼痛最拿手

曲池 (Q ch í)——感冒发热不用愁

臂臑 (B ì n á o)——肩臂疼痛就找它

肩髃 (Ji nyú)——让肩部远离疼痛的特效穴

迎香 (Y í ngxì ng)——治疗鼻疾的特效穴

第四章 足阳明胃经：生发气血，康体之本

承泣 (Ch é ngq ì)——淡化黑眼圈

四白 (S ì b á i)——对付眼疾有一套

巨髎 (Jù li á o)——主治面神经麻痹

地仓 (D ì c ng)——抚平口周皱纹

颊车 (Ji á ch)——面部美容重要穴

下关 (Xi à gu n)——治疗耳鸣与牙痛

人迎 (R é ny í ng)——双向调血压

乳根 (R g n)——女性健康双乳的护卫穴

承满 (Ch é ngm n)——治疗胃痛胃炎

梁门 (Li á ngm é n)——预防胃下垂

天枢 (Ti nsh)——腹泻便秘双调节

归来 (Gu lái)——对付男女生殖问题

伏兔 (F útù)——解除膝冷腰胯疼

梁丘 (li á ngqi)——治疗急性痛症效果好

犊鼻 (D ú b í)——治疗膝关节炎

足三里 (Z ú s nl)——理上、理中、理下的“万能穴”

上巨虚 (Sh à ngjù x)——艾灸可治胃肠病症

条口 (Ti á ok u)——让肠胃更强健

下巨虚 (Xi à jù x)——主治胃肠病症

丰隆 (F ngl ó ng)——常刮痧除湿化痰

<<老中医穴位经络祛病法>>

解溪 (Ji x) —— 消除下肢疾患

内庭 (Nè it í ng) —— 清理口腔炎症

厉兑 (L ì du ì) —— 快速止吐

第五章 足太阴脾经：滋阴养血，百病不生

隐白 (Y ì n b á i) —— 快速止血

公孙 (G ō n g s ō n) —— 摆平胸腹疾患

三阴交 (S ā n y ā n j i ā o) —— 妇科病首选穴

阴陵泉 (Y ā n l í n g q u á n) —— 缓解腹痛、膝痛

血海 (X u è h à i) —— 祛瘀血，生新血

冲门 (Ch ō n g m é n) —— 妇科疾病不用愁

天溪 (T i ā n x i) —— 哺乳妈妈的催乳穴

第六章 手少阴心经：掌管人体生死的君王

极泉 (J í q u á n) —— 治冠心病的常用穴

少海 (Sh à o h à i) —— 常按少海，疼痛不来

灵道 (L í n g d à o) —— 癫痫止抽就用它

阴郄 (Y ā n x i) —— 治疗盗汗、惊悸

神门 (Sh é n m é n) —— 安神固本之要穴

少府 (Sh à o f ū) —— 远离心悸

少冲 (Sh à o ch ō n g) —— 缓解焦虑

第七章 手太阳小肠经：吸收不好找小肠

少泽 (Sh à o z é) —— 通乳功臣

腕骨 (W à n g ū) —— 治落枕的特效穴

阳谷 (Y á n g ū) —— 五官“小医生”

肩贞 (J i ā n z h ē n) —— 肩周炎的必用穴

秉风 (B ě n g f ē n g) —— 调理肩背疾患的特效穴位

曲垣 (Q ū y u á n) —— 告别肩胛疼痛

颧髎 (Q u á n l i á o) —— 治疗上颌牙痛

听宫 (T ĭ n g g ō n g) —— 耳聋耳鸣就找它

第八章 足太阳膀胱经：抗邪化瘀，护佑全身

睛明 (J ī n g m í n g) —— 让眼睛明亮的法宝

攒竹 (C ū á n z h ú) —— 治疗眼部热证

眉冲 (M é i ch ō n g) —— 目赤肿痛找眉冲

曲差 (Q ū ch ā) —— 治疗鼻疾有特效

风门 (F ē n g m é n) —— 祛风常用穴位

肺俞 (F è i sh ū) —— 哮喘病的克星

厥阴俞 (J u é y ā n sh ū) —— 让你拥有一颗稳健跳动的心

心俞 (X ī n sh ū) —— 养心安神

膈俞 (G é sh ū) —— 止呕吐呃逆有特效

肝俞 (G ā n sh ū) —— 清肝明目

胆俞 (D à n sh ū) —— 胆囊炎患者止痛穴

脾俞 (P í sh ū) —— 不思饮食就按它

胃俞 (W è i sh ū) —— 养胃和胃

肾俞 (Sh è n sh ū) —— 养护先天之本

气海俞 (Q ì h à i sh ū) —— 提高性致除腰痛

大肠俞 (D à ch ā n g sh ū) —— 对付风湿腰痛

关元俞 (G u ā n y u á n sh ū) —— 呵护生殖器官

承扶 (Ch é n g f ū) —— 即刻缓解腰背痛

<<老中医穴位经络祛病法>>

委阳 (Wēi yáng) —— 腰背痛按委阳
 委中 (Wēi zhōng) —— 缓解下肢痹痛
 秩边 (Zhì biān) —— 便秘痔疾不用怕
 承筋 (Chéng jīn) —— 小腿痉挛揉承筋
 承山 (Chéng shān) —— 腿脚抽筋不再来
 昆仑 (Kūn lún) —— 治疗脚踝疼痛

第九章 足少阴肾经：人体健康的根本

涌泉 (Yǒng quán) —— 人体生命之源
 然谷 (Rán gǔ) —— 滋阴补肾助睡眠
 太溪 (Tàixī) —— 补肾气，除百病
 水泉 (Shuǐ quán) —— 调理妇科疾病很有效
 照海 (Zhào hǎi) —— 月经不调的救星
 复溜 (Fù liú) —— 治疗手足多汗、四肢乏力
 阴谷 (Yīn gǔ) —— 遗尿、遗精选阴谷
 大赫 (Dà hè) —— 生殖健康的福星
 气穴 (Qì xué) —— 利尿通便疗效好
 阴都 (Yīn dū) —— 有效缓解胃痛
 幽门 (Yōu mén) —— 腹胀腹泄双调节
 灵墟 (Líng xū) —— 止咳化痰它在行
 彘中 (Zhì zhōng) —— 定咳顺气好帮手
 俞府 (Yú fǔ) —— 胜过止咳良药

第十章 手厥阴心包经：代心行令，护卫心脏

天池 (Tiān chí) —— 乳腺增生的克星
 天泉 (Tiān quán) —— 增强心脏活力
 曲泽 (Qū zé) —— 改善长期胸闷、心慌
 郄门 (Xì mén) —— 心绞痛的急救穴
 内关 (Nèi guān) —— 心神卫士
 大陵 (Dà líng) —— 牙肿口臭不见了
 劳宫 (Láo gōng) —— 口腔溃疡取劳宫

第十一章 手少阳三焦经：调节内分泌，排杂解难

关冲 (Guān chōng) —— 远离更年期烦恼
 中渚 (Zhōng zhǔ) —— 颈肩背痛常用穴
 阳池 (Yáng chí) —— 驱走手脚的寒冷
 外关 (Wài guān) —— 缓解腰痛，治疗风湿
 支沟 (Zhī gōu) —— 排除体内毒素
 臑会 (Nào huì) —— 专治肩膀痛
 肩髃 (Jiān yú) —— 缓解肩痛不举
 翳风 (Yì fēng) —— 快速止嗝

第十二章 足少阳胆经：帮助消化，清废消积

瞳子髎 (Tóng zǐ liáo) —— 目赤眼花特效穴
 听会 (Tīng huì) —— 有助改善耳鸣耳聋
 上关 (Shàng guān) —— 牙痛耳鸣显神通
 天冲 (Tiān chōng) —— 牙龈肿痛快找天冲
 阳白 (Yáng bái) —— 清沥头脑的止痛穴
 头临泣 (Tóu lín qì) —— 头痛鼻塞及时了
 风池 (Fēng chí) —— 专治各种头痛
 肩井 (Jiān jǐng) —— 治疗落枕与肩痛

<<老中医穴位经络祛病法>>

环跳 (Hu á nti à o) ——腰痛有救了
 膝阳关 (X y á nggu n) ——治疗膝盖部疾病的第一穴
 阳陵泉 (Y á nglí ngqu á n) ——快速止抽筋
 阳交 (Y á ngji o) ——急性疼痛找阳交
 外丘 (W à iqi) ——止痛强效穴
 丘墟 (Qi x) ——清醒头脑
 足临泣 (Z ú lí nq ì) ——贴敷治疗慢性盆腔炎
 侠溪 (Xi á x) ——消除胆经中的热邪

第十三章 足厥阴肝经：储藏气血，调达情志

行间 (X í ngji n) ——改善目赤与头痛
 太冲 (T à ich ng) ——养肝消怒气
 蠡沟 (L í g u) ——排除难言阴痒的侵扰
 膝关 (X gu n) ——主治膝痛，脚气
 曲泉 (Q qu á n) ——最善治疗膝关节疼痛
 阴包 (Y nb o) ——捍卫女性健康的根本大穴
 章门 (Zh ngm é n) ——平抚腹胀
 期门 (Q m é n) ——防止胸胁胀痛

第十四章 任脉：掌管生殖，调节阴阳

会阴 (Hu ì y n) ——祛除阴部的难言痛痒
 中极 (Zh ngjí) ——调理月经，轻松度过那几天
 关元 (Gu nyu á n) ——增强体质的大补穴
 气海 (Q ì h i) ——任脉之补虚要穴
 阴交 (Y nji o) ——调经固带
 神阙 (Sh é nqu è) ——人体的长寿大穴
 下脘 (Xi à w n) ——治疗腹坚硬胀，呕逆、腹泻
 建里 (Ji à nl) ——消除腹胀、胃痛，振奋食欲
 上脘 (Sh à ngw n) ——专门“收拾”老胃病
 巨阙 (Jù qu è) ——胃肠疾病不用愁
 中庭 (Zh ngt í ng) ——治噎膈，止呕吐
 膻中 (T á nzh ng) ——治咳嗽、哮喘有奇效
 玉堂 (Y ù t á ng) ——主治胸闷气短
 天突 (Ti nt) ——喉咙清爽，没有疼痛
 廉泉 (Li á nqu á n) ——中风失语就求它
 承浆 (Ch é ngji ng) ——中风后的复健穴

第十五章 督脉：监督健康，提升阳气

长强 (Ch á ngqi á ng) ——便秘痔疮的首选治疗穴
 腰俞 (Y osh) ——让腰脊疼痛不再来
 腰阳关 (Y oy á nggu n) ——遗精阳痿不复返
 命门 (M ì ngm é n) ——强腰膝，补肾气
 脊中 (J zh ng) ——告别风湿痛、腰腿痛
 中枢 (J zh ng) ——胃部不适找它准管用
 陶道 (T á od à o) ——解除痔疮的难言之隐
 大椎 (D à zhu) ——可治小儿风热
 风府 (F ngf) ——感冒及时擦风府
 脑户 (N oh ù) ——治疗头晕、头痛
 后顶 (H ò ud ng) ——祛除颈项痛、恶风寒
 百会 (B ihu ì) ——长命百岁保健穴

<<老中医穴位经络祛病法>>

前顶 (Qi á nd ñg) ——清除头晕目眩

神庭 (Sh é nt í ng) ——远离慢性鼻窦炎的干扰

第十六章 经外奇穴：对症治疗，效果神奇

四神聪 (S ì sh é nc ñg) ——偏正头痛它掌管

印堂 (Y ì nt á ng) ——提神醒脑

太阳 (T à iy á ng) ——脑神经的天然调节器

耳尖 (?rj i ñ) ——揉搓耳尖穴，没有麦粒肿

颈百劳 (J ñgb il á o) ——护好颈百劳，远离颈椎病

子宫 (Z ñg ñg) ——专治子宫下垂

定喘 (D ì ngchu ñ) ——平定哮喘

夹脊 (J i j í) ——为脏腑健康保驾护航

腰宜 (Y o y í) ——强腰健肾

腰眼 (Y o y ñ) ——强腰固肾，防治肾炎

十七椎 (Sh í q zhu) ——为腰部增加“内”支撑

腰奇 (Y o q í) ——通通多年的老便秘

腰痛点 (Y ot ò ngdi ñ) ——治疗腰痛的一把手

外劳宫 (W à il á og ñg) ——祛风止痛最有效

四缝 (S ì f è ng) ——小儿消化不良就找它

髌骨 (K u ñg) ——腰腿灵活，一身轻松

百虫窝 (B ì ch ó ngw) ——祛风止痒

膝眼 (x y ñ) ——下肢无力找它准有效

胆囊 (D ñn á ng) ——急、慢性胆囊炎都不怕

阑尾 (L á nw ì) ——防治阑尾炎的“警报器”

下篇：中医疗法治百病

第一章 老祖先留给我们的四大祛病法宝

按摩——大道至简术

刮痧——防病第一好

艾灸——圣人法今用

拔罐——引气血最佳

第二章 常见内科疾病的调理法

高血压

高血脂

低血压

中风后遗症

冠心病

哮喘

心悸

心绞痛

头痛

失眠

神经衰弱

颈椎病

坐骨神经痛

感冒

咳嗽

慢性支气管炎

腹泻

<<老中医穴位经络祛病法>>

便秘
慢性胃炎
呃逆
腹痛
贫血
慢性胆囊炎
糖尿病
消化不良
单纯性肥胖

第三章 常见外科疾病的调理法

落枕
肩周炎
腰肌劳损
岔气
腰间盘突出
痔疮
膝关节炎
骨质增生
类风湿性关节炎
风湿性关节炎
足跟痛
急性腰扭伤

第四章 常见妇科疾病的调理法

更年期综合征
月经不调
痛经
乳腺增生
不孕症
子宫肌瘤
盆腔炎
阴道炎

第五章 常见儿科疾病的调理法

小儿惊厥
小儿多动症
小儿哮喘
小儿消化不良
小儿腹泻
小儿呕吐
小儿厌食
小儿疳积
小儿遗尿
小儿便秘

第六章 常见男科疾病的调理法

前列腺炎
阳痿
早泄
遗精

<<老中医穴位经络祛病法>>

第七章 常见五官科疾病的调理法

过敏性鼻炎

流鼻血

结膜炎

麦粒肿

口腔溃疡

口臭

牙痛

牙周炎

耳鸣

近视眼

第八章 常见皮肤科疾病的调理法

湿疹

荨麻疹

神经性皮炎

白癜风

痤疮

黄褐斑

皮肤瘙痒症

斑秃与脱发

第九章 常见亚健康问题的调理法

慢性疲劳综合征

运动疲劳

熬夜不适

眼睛疲劳

电脑综合征

精神压力大

醉酒

嗜烟

焦虑

第十章 女性减脂美容的调理法

大饼脸变瓜子脸

赶走双下巴

挥别手臂肥胖

小腹赘肉不再来

雕刻出妖娆腰线

塑造紧实的臀线

打造一双明星腿

附录：十四经络腧穴及经外奇穴索引

<<老中医穴位经络祛病法>>

章节摘录

版权页：插图：一、刮痧工具及用法 常用的刮痧板有两种：玉石刮痧板和水牛角制的多功能刮痧板梳。

持板方法：用手握住刮痧板，将刮痧板的底边横靠在手掌心部位，拇指及另外四指弯曲，分别放在刮痧板两侧，刮痧时用手掌心部位施加向下的按压力。

一般刮痧板与刮拭方向皮肤的夹角应小于 45° ，在疼痛敏感的部位，最好小于 15° 。

二、刮拭技巧大有学问（1）按压力：刮拭过程中要始终保持一定的按压力，才能将刮拭的作用力传导至深层组织。

（2）刮拭速度：刮拭时要匀速、用力均匀。

刮拭速度过快，用力不均匀，均会使疼痛感加重。

（3）刮拭长度：一般以穴位为中心，总长度约8~15厘米（3~5寸），以大于穴区范围为原则。

如果需要刮拭的经脉较长，可分段刮拭。

（4）刮拭顺序和方向：一般以自然顺序为序。

背腹部、四肢刮拭方向：自上而下刮（如果肢体浮肿、静脉曲张、内脏下垂则从下向上刮）。

面部、肩部、胸部刮拭方向：从内向外按肌肉走向刮拭。

（5）刮拭时间：一般一次刮痧治疗应在20—30分钟之内，体弱者还应适当缩短时间。

（6）刮痧治疗间隔：刮痧治疗间隔也要根据被刮拭者的体质、刮痧后的恢复情况而定，同一部位以局部皮肤痧象完全消退，疲劳和触痛感消失为准。

三、基本的运板方法全掌握 1.面刮法 手持刮痧板，根据部位的需要，将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜（ 30° ~ 60° ， 45° 最常用），自上而下或从内向外均匀地向同一方向直线刮拭，不要来回刮。

适用于躯干、四肢、头部的平坦部位的刮拭。

2.角刮法 单角刮法：用刮痧板的一个角，朝刮拭方向倾斜 45° ，在穴位处自上而下刮拭。

适用于肩贞、膻中、风池等穴位。

双角刮法：刮痧板凹槽处对准脊椎棘突，凹槽两侧的双角放在脊椎棘突和两侧横突之间的部位，向下倾斜 45° ，自上而下刮拭。

适用于脊椎部刮拭。

3.点按法 将刮痧板角部与穴位呈 90° 垂直，向下按压，由轻到重，逐渐加力，片刻后迅速抬起，使肌肉复原，多次重复，手法连贯。

适用于人中、膝眼等处穴位。

4.拍打法 将五指和手掌曲成弧状拍打，弯曲的指掌与肘窝或膝窝完全接触，称为实拍；指掌弯曲弧度增大，手掌中间不接触皮肤，称为空拍。

拍打之前一定要在拍打部位先涂刮痧油。

拍打法仅限于四肢肘窝和膝窝，躯干部位和颈部禁用拍打法。

5.按揉法 平面按揉法：用刮痧板角部的平面以小于 20° 按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动。

适用于合谷、足三里、内关以及手足全息穴区和其他疼痛敏感点。

垂直按揉法：将刮痧板以 90° 按压在穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动。

适用于骨缝部的穴位和第二掌骨桡侧全息穴区。

<<老中医穴位经络祛病法>>

编辑推荐

《老中医穴位经络祛病法》的最大特色：一是精解穴位，对穴位精准取穴、简易取穴都详细说明，尤其对于穴位功能更有详细介绍；二是按照内外科分症，针对病症将按摩、刮痧、艾灸、拔罐这四大中医传统疗法介绍给读者。

在设计风格上，沿袭传统中医的古典风格；语言上借鉴养生类文字书直白、生活化的风格，让读者读起来很有趣味，受益的同时，得到阅读的喜悦。

<<老中医穴位经络祛病法>>

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>