

<<经穴密码>>

图书基本信息

书名：<<经穴密码>>

13位ISBN编号：9787536471610

10位ISBN编号：7536471610

出版时间：2011-4

出版时间：四川科技

作者：刁灿阳

页数：174

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>

<<经穴密码>>

内容概要

《经穴密码：人体经穴对症使用图解》目的在于让从未接触过医学的普通人，都能掌握自我穴位调节的方法。

因此本书用直观清晰的数码图片，配以通俗直白的文字，教大家用最简单的方法找到穴位的正确位置，并按步骤进行预防和治疗病症，达到维护健康、祛除病痛、延一年益寿的目的。

翻开本书看看，你会发现，经络穴位的神秘世界将不再神秘，你可以轻轻松松地找到它，并使用它，让它成为你的最好的健康帮手。

有了它，你会发现，拥有健康不再只是梦想，延长寿命不再只是奢望！

<<经穴密码>>

作者简介

刁灿阳，女，1975年生。

第四批全国名老中医继承人。

1996年毕业于成都体育学院运动医学系，1997年至1999年在新加坡中国针灸推拿按摩中心工作。

2001年考入成都中医药大学针灸推拿系攻读硕士学位，2004年毕业。

同年考入成都中医药大学针灸推拿系攻读博士学位，师承黄迪君教授。

其间先后跟随黄迪君教授、王再谟教授、冯耀军教授、刁本恕主任医师于临床学习针灸和中医内科。2007年毕业。

2008年被批准成为第四批全国名老中医继承人，师承刁本恕主任医师。

先后完成国家、省级科研课题2项，发表学术论文20余篇。

1996年至今从未间断过临床门诊工作，将从各位老师处学到的点滴知识和经验运用于临床，取得了较为满意的治疗效果。

<<经穴密码>>

书籍目录

第一章 强身健体治未病，延年益寿显容光

第一节 家长来把医生当，远离医院保健康——小儿疾病预防

- 一、孩子的饮食生活调理
- 二、脾胃保健——消化系统疾病的预防
- 三、肺保健——呼吸系统疾病的预防
- 四、安神保健——精神情志疾病的预防
- 五、眼保健——近视的预防
- 六、鼻保健——鼻炎的预防

第二节 自己动手家人帮，大病小痛都可防——成人疾病预防

一、还我美丽容颜——面部保健

(一)充足的睡眠

(二)正确的饮食习惯

二、保持苗条，预防肥胖——身材保健

附：增肥的经穴使用法

三、关节滑利，身手灵动——肌肉骨骼的保健

(一)颈椎病的预防

(二)腰椎病的预防

四、疏通堵塞，气血畅通——血液的保健

(一)高血压的预防

(二)高血脂的预防

(三)高血糖的预防

(四)三高症的其他综合调整

五、阴阳平衡，脏腑协调——内脏器官的保健

(一)确保指挥官的聪明——大脑的保健

(二)让发动机正常运转——心脏的保健

(三)能泄洪保旱的水利工程——肺的保健

(四)拥有快乐的心境和明智的抉择——肝与胆的保健

(五)保障能承载和生长万物的土地——脾与胃的保健

(六)维护我们的生命之门——肾的保健

第二章 这病那病轻松化——用最简单的方法减轻病痛的困扰

第一节 儿童常见病痛的应对

一、食积诱发病万千，儿童饮食是关键

二、孩子厌食不吃饭，扔掉零食经穴按

三、腹痛原因有三个，简单巧治全家乐

四、细察大便不可少，腹泻天枢水分找

五、喷嚏连连是信号，早知早治祛感冒

六、遗尿问题可不小，艾灸治疗是法宝

七、弱视原因先天找，强壮穴位不可少

第二节 在校学生常见病痛的应对

一、近视治疗贵坚持，用眼习惯要重视

二、鼻子出血明究竟，是通是堵再决定

三、牙痛并非不是病，巧用穴位疼痛定

四、按手揉腿推肚腹，胃痛嘈杂均可用

五、腹痛腹泻不用愁，看看前章不要漏

六、手脚冰凉长冻疮，温灸保暖防冻伤

<<经穴密码>>

第三节 办公室一族常见病痛的应对

- 一、久视眼涩目胀痛，闭眼按穴做运动
- 二、埋头伏案拱着背，肩颈疼痛工作累
- 三、久坐伤肉腰背痛，点穴做操把病送
- 四、过敏鼻炎药难找，试试经穴按摩好
- 五、咽痛咽痒异物感，点穴含药把病撵
- 六、慢性阑尾炎腹痛，防慢转急自己控

第四节 中青年人常见病痛的应对

- 一、头痛脑胀要分类，额顶后头两侧位
- 二、眩晕要分虚与实，体虚肝火不同治
- 三、梦多易醒不得眠，数羊不如把穴点
- 四、耳鸣嗡嗡真难受，调肝疏胆效能奏
- 五、每月一次把罪受，治疗痛经提前救
- 六、前前后后经不调，上下左右通穴道
- 七、或崩或漏经不停，灸灸脚趾把血宁
- 八、肌瘤囊肿腹中长，不用手术也能挡
- 九、纠正习惯治便秘，再加经穴更得力
- 十、受凉睡姿不正确，落枕项强自作虐
- 十一、手肘疼痛莫着急，点按温灸能救急
- 十二、身体肥胖是信号，内部调理最重要
- 十三、男子有病口难开，切莫害臊把病延
- 十四、皮炎湿疹痒难忍，敲打温灸不留痕

第五节 中老年人常见病痛的应对

- 一、长期哮喘老病号，分期治疗是诀窍
- 二、胸胁疼痛药难找，点穴擦身早早好
- 三、胆囊结石或发炎，点穴敲经把病赶
- 四、缺钙受寒腿抽筋，扳腿掐穴止痛灵
- 五、老年皮肤瘙痒顽，养血祛风身体安
- 六、夜尿频频卧难安，温灸强肾过难关
- 七、老人耳鸣多肾虚，经穴治疗把病祛
- 八、肩臂疼痛手难抬，治疗锻炼都要全
- 九、膝部疼痛又无力，老化信号不稀奇
- 十、足跟疼痛找阿是，点压温灸来帮助
- 十一、中风后遗行不便，经络俞穴自己练

第六节 常见突发病症应对

- 一、晕车晕船不好受，提前准备解苦痛
- 二、突然晕倒帮呼救，平卧掐穴边等候
- 三、心脏有病突发作，求救寻药掐穴道
- 四、急性腰扭伤
- 五、急性踝关节扭伤

第三章 神秘穴位真实化——穴位简便找寻法、穴位作用及用力方向指导

第一节 头部常用有效穴

- 一、百会穴
- 二、四神聪穴
- 三、风池、风府穴
- 四、视区穴(线形穴)
- 五、安眠穴

<<经穴密码>>

- 六、太阳穴
- 七、率谷穴
- 八、完骨穴
- 九、攒竹穴
- 十、睛明穴
- 十一、承泣穴
- 十二、印堂穴
- 十三、人中穴
- 十四、迎香穴
- 十五、鼻通穴
- 十六、四白穴
- 十七、牵正穴
- 十八、颊车穴
- 十九、地仓穴
- 二十、承浆穴

第二节 肩颈部常用有效穴

- 一、廉泉穴
- 二、天突穴
- 三、大椎穴
- 四、定喘穴
- 五、百劳穴
- 八、肩井穴

第三节 胸腹部常用有效穴

- 一、膻中穴
- 二、章门穴
- 三、期门穴
- 四、中腕穴
- 五、神阙穴
- 六、天枢穴
- 七、水分穴
- 八、气海穴
- 九、关元穴
- 十、水道穴
- 十一、中极穴
- 十二、子宫穴

第四节 背腰部常用有效穴

- 一、背三线
- 二、天宗穴
- 三、风门穴
- 四、肺俞穴
- 五、膈俞穴
- 六、肝俞穴
- 七、肾俞穴
- 八、命门穴
- 九、腰阳关穴
- 十、腰眼穴
- 十一、八髎穴

<<经穴密码>>

第五节 上部常用有效穴

- 一、合谷穴
- 二、内关穴
- 三、外关穴
- 四、支沟穴
- 五、列缺穴
- 六、曲池穴
- 七、尺泽穴
- 八、神门穴
- 九、后溪穴
- 十、养老穴
- 十一、劳宫穴
- 十二、少商穴
- 十三、肩髃穴
- 十四、鱼际穴
- 十五、落枕穴
- 十六、腰痛穴

第六节 下部常用有效穴

- 一、膝眼穴
- 二、足三里穴
- 三、阑尾穴
- 四、内庭穴
- 五、行间穴
- 六、血海穴
- 七、阴陵泉穴
- 八、三阴交穴
- 九、隐白穴
- 十、太溪穴
- 十一、照海穴
- 十二、涌泉穴
- 十三、太冲穴
- 十四、阳陵泉穴
- 十五、胆囊穴
- 十六、绝骨穴(悬钟穴)
- 十七、光明穴
- 十八、丰隆穴
- 十九、委中穴

第七节 小儿常用特殊有效穴

- 一、脾穴
- 二、肝穴
- 三、心穴
- 四、肺穴
- 五、肾穴
- 六、胃穴
- 七、小肠穴
- 八、大肠穴
- 九、小天心穴

<<经穴密码>>

十、八卦穴

十一、一窝风穴

十二、三关穴

十三、六腑穴

十四、天河水穴

第四章 复杂方法简单化——一学就会的防病治病法

第一节 成人简单按摩法

一、点按法

二、摩法

三、掐法

四、揉法

五、捏拿法

六、推法

七、擦法

第二节 小儿特殊手法

一、推法

二、小儿捏脊法

第三节 简单灸法

一、艾条温灸法

二、香烟灸法

三、火柴头灸法

第四节 简单穴位刺激法

一、皮肤针

二、钜针法

第五节 拔罐法

一、留罐法

二、闪罐法

三、揉罐法

第六节 简单药物用法

一、药汁熏洗法

二、药汁浸泡洗浴法

三、药物敷熨法

四、药物按摩法

五、药物佩戴法

六、药物含漱法

<<经穴密码>>

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>