

图书基本信息

书名：<<小穴位大健康-103个穴位 103位健康大将>>

13位ISBN编号：9787539046006

10位ISBN编号：7539046007

出版时间：2012-11

出版时间：江西科学技术出版社

作者：李智 著

页数：284

字数：250000

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>

## 内容概要

103个穴位，103位健康大将！

熟读《小穴位?大健康(再版)》，穴位将不再是一个空洞无意义的黑点，而是一个有血有肉，有情有义的救命郎中；每一个穴位都是与我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣！

## 作者简介

李智，中医国际形象大使。

毕业于北京中医药大学中医临床专业，目前担任北京同仁堂（集团）文化传承中心专家；同仁堂海外中医药专家，担任海外同仁堂和孔子学院中医药双语讲学专家；中国老年保健协会专家；中国药膳研究会理事；2008年北京奥运会上作为专家被誉为“中医国际形象大使”。

书籍目录

第一章 督脉：监督健康的升阳大脉

- 1.长强——护理好长强预防痔疮
- 2.腰阳关——缓解腰部冷痛的有效穴
- 3.命门——治疗手脚冰凉夜尿多的壮阳穴
- 4.至阳——缓解心慌胸闷的宽心穴
- 5.灵台——治疗忧郁失眠的养心穴
- 6.身柱——让孩子身子骨更结实
- 7.陶道——治疗慢性支气管炎的消炎穴
- 8.大椎——清除内热的“退烧药”
- 9.风府——专治头痛的祛风穴
- 10.百会——治疗胃下垂的灵验穴
- 11.上星——解除脑疲劳，提高工作效率的加薪穴
- 12.神庭——改善头脑昏沉的清醒穴
- 13.人中——接通阴阳二气的急救穴

第二章 任脉：掌管生殖的妊养大脉

- 14.曲骨——减少尿频、尿急的有效穴
- 15.中极——调理月经，轻松度过每月那几天
- 16.关元——肾虚人士最好的“补药”
- 17.气海——精力不济，就艾灸气海
- 18.神阙——腹部的问题可以灸神阙来解决
- 19.上中下脘——胃痛时要找的健胃“三剑客”
- 20.建里——体虚之人最好的温补药
- 21.巨阙——缓解心悸的有效穴
- 22.膻中——增强心肌供血的强效“救心丸”
- 23.天突——黄豆温灸治疗哮喘最简便

第三章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉

- 24.列缺——一穴除烟瘾，人体也有戒烟穴
- 25.太渊——保护老年人心脏的平安穴
- 26.鱼际——揉鱼肚子泻肺热
- 27.少商——咽喉肿痛就找少商穴

第四章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉

- 28.合谷——身体的“万金油”
- 29.阳溪——摇头晃脑治疗颈肩腕疼痛
- 30.手三里——一条龙治疗肩肘手顽疾的通调大穴
- 31.曲池——简易穴位体操有助降血压
- 32.肩——一指见效的神奇护肩穴
- 33.迎香——预防过敏性鼻炎

第五章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉

- 34.地仓——长在嘴角边的健脾大穴
- 35.颊车——预防老年人牙齿松动的固齿穴
- 36.下关——平衡阴阳不生病
- 37.头维——两侧头痛，就找头上的维和大使
- 38.梁门——治疗胃溃疡有妙招
- 39.太乙——滋润脏腑的手指犁地法
- 40.滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴

- 41.天枢——顽固便秘巧用天枢穴  
 42.水道——把痛经问题“痛快”解决掉  
 43.梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴  
 44.犊鼻——关节炎就找膝眼来调治  
 45.足三里——当仁不让的第一保健穴  
 46.上、下巨虚——用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴  
 47.条口——舒筋活血，肩膀疾病的好助手  
 48.丰隆——消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴  
 49.内庭——自动调节食欲的减肥穴  
 第六章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉  
 50.太白——逛街脚走累了就找太白穴  
 51.公孙——公孙配内关，治疗低血压的能手  
 52.三阴交——调经排卵的有效穴  
 53.阴陵泉——减轻腿部负担的消肿穴  
 54.血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜”  
 55.大横——增强内脏活力的不老穴  
 第七章 手少阴心经：调理神智的养心大脉  
 56.少海——治疗肘痛的有效穴  
 57.通里——帮你开心窍的智慧穴  
 58.神门——让心情愉快的开心穴  
 第八章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉  
 59.少泽——产妇在床上就可以用的通乳穴  
 60.前谷、后溪——颈椎从此好轻松  
 61.天宗——给父母增福增寿的孝心穴  
 62.秉风——调理肩背疾病的特效穴  
 63.天容——清咽润喉的护嗓穴  
 第九章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉  
 64.睛明——预防近视的护眼穴  
 65.攒竹——随身携带的止嘔穴  
 66.玉枕——五指梳头防脱发  
 67.大杼——治疗骨关节疾病的独门秘籍  
 68.风门——护好风门防哮喘  
 69.委中——腰背疼痛的急救穴  
 70.膏肓——身体里预置的健康“警报器”  
 71.秩边——治疗坐骨神经痛的边陲大穴  
 72.承山——避免小腿抽筋的运动前热身穴  
 73.飞扬——敲打小腿，轻松巩固下半身  
 74.昆仑——调整脊柱平衡保健康  
 75.申脉——辗转难眠时的“催眠剂”  
 76.至阴——小脚趾上藏有矫正胎位的妙药  
 第十章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉  
 77.涌泉——灌溉人体，滋润脏腑的第一源泉  
 78.太溪——元阴元阳藏聚的人体母亲河  
 79.照海——肾水上升的滋阴补肾穴  
 第十一章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉  
 80.内关——晕车晕船时，闭目掐按不头晕  
 81.大陵——癫痫发作时的紧急救治穴

第十二章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉

- 84.中渚——拇指推拿治耳鸣
- 85.阳池——打电话时也可以做的护腕运动
- 86.外关——配合内关调气血
- 87.支沟——肠燥型便秘的润滑剂
- 88.角孙——偏头痛就找耳尖上的角孙穴
- 89.丝竹空——祛除鱼尾纹的特效穴

第十三章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉

- 82.劳宫——临场紧张找劳宫
- 83.中冲——消除麦粒肿的美目穴
- 90.上关——消除人体第一痛：三叉神经痛
- 91.率谷——给醉酒人士准备的醒酒穴
- 92.风池——缓解眼睛干涩酸胀的眼保健穴
- 93.肩井——肩井配肩，肩周疾病无处躲
- 94.日月——消除胆囊炎的“壮胆”大穴
- 95.带脉——还你苗条小蛮腰的瘦腰穴
- 96.环跳——坐骨神经痛就找环跳来止痛
- 97.阳陵泉——阴阳两泉合并清除胆结石
- 98.悬钟——睡个好觉不落枕
- 99.足临泣——疏通肝胆回乳有奇功

第十四章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉

- 100.大敦——不抱怨、不生气的养肝穴
- 101.太冲——点按太冲可以有个好脾气
- 102.章门——治疗黄疸肝炎的褪黄穴
- 103.期门——防治胸胁胀痛的顺气穴

附录：取象比类穴位命名纵横谈

章节摘录

版权页：插图：中医说脑为元神之府，我们可以将其比作京城。

天子脚下，能人义士很多，但从来也是是非纷起之地。

百会穴寄居此地，自然要负起保障一方安宁的作用。

所以，但凡脑部的疾病，如头痛脑热等，都可以找百会穴。

但百会穴俯瞰众生，肯定也不止调理脑部疾病这一方面的功能，对于人体最重要的气血循环，百会穴也是可以调理的。

我们可以联想一下百会穴的位置，它在头顶的正中间。

中国有一个成语叫“提纲挈领”，大家可以想一下，在提网兜的时候，是不是只要提那根绳子，网兜连带里面的东西就都拎起来了？

百会穴是诸阳之会，就相当于人体的纲领，升阳提气的功效是非常好的。

我们只要按摩它，就可以提升一身的阳气。

所以，对于一些中气不足的病症，有很好的疗效。

怎么理解呢？

打个比方说，当人感觉到很疲惫的时候，是不是会很自然地感慨：“唉，累死了。”

往凳子上一坐，半天不想起来，这个就是气没上来，陷下去了；这时候，如果有人过来说了件高兴的事，比如说领导要发奖金了，肯定会立马精神起来，雄赳赳气昂昂地快步跑过去，这个就是我们说的气被提起来了；就像网兜一样，没人提的时候，就塌下去了，一拎，立马就精神抖擞了。

按摩百会穴就相当于拎起了这个网兜，可以即时地让人提起精神来。

所以，大家联想力丰富一点的，会很容易想到这个穴治疗的疾病和气的下陷、下沉有关，最典型的就是内脏下垂的疾病，如胃下垂和子宫下垂等。

尤其是胃下垂，是现在很多“坐家”们的常见病。

判断胃下垂有一个非常简单的办法，那就是看自己的肚脐眼，如果是圆圆的，说明没有问题；如果你的肚脐眼像嘴角一样耷拉着的话，很有可能存在着胃下垂的现象。

这样的人往往很瘦，吃一点点东西就觉得肚子很胀，不能多吃。

这就是因为中气下陷，升阳无力，气血不能托起胃，导致胃往下坠形成的。

这时候，别忘了我们头顶的百会穴，每天用手指头在百会穴上旋转按摩30—50下，可以很好地帮助提升中气，固护阳气，将胃慢慢地托起来，继续为我们的身体提供充足的营养。

在按摩的时候，可以试着闭上眼睛，慢慢感觉，随着按摩的时间加长，会感到头顶处微微发胀。

待按摩结束之后，睁开眼睛，会感到眼睛都明亮了很多。

这是因为肝开窍于目，按摩百会有助于帮助肝经的气血上行滋养眼睛。

有人说看书学习要能够将书越看越薄，看到最后可能只剩下一句话，这其实就是讲的抓重点、抓核心的能力。

养生也是如此，介绍穴位的书汗牛充栋，每本都会介绍上百个穴位，每个穴位都有它特殊的治疗作用，也有本条经络上的共同作用。

很多人看到这么多就开始迷茫了，好东西太多了，不知道如何选择。

其实，这就需要我们有提纲挈领的本领，能够在这浩如星海的穴位当中找到领头的，最对自己的身体症状的那一个，就像百会一样。

编辑推荐



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>