第一图书网, tushu007.com

<<指压穴位拳打经络养生祛百病>>

图书基本信息

书名：<<指压穴位拳打经络养生祛百病>>

13位ISBN编号：9787542747136

10位ISBN编号：7542747134

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：郭长青 编

页数：285

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

第一图书网, tushu007.com

<<指压穴位拳打经络养生祛百病>>

内容概要

本书详细介绍了经络和穴位的基础知识，教你认识并使用神秘的经络、穴位，并且对一学就会的经穴刺激法——指压穴位、拳打经络的具体操作方法，进行了详细的介绍和演示。
分别对十四经和十四经上的特效穴进行介绍——具体介绍了经络的循行路线及拳打方法，穴位的穴名释义、标准定位、取穴方法、主治和指压方法。
又针对人体各个主要部位，进行指压穴位和拳打经络的自我保健方法介绍。
再进一步延伸到此种方法对于疾病的神奇疗效介绍。

本书条理清晰，图文并茂，图片清晰，动作准确、连贯，便于普通百姓轻松掌握这些简便、有效的防病治病方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授、主任医师，中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事，北京针灸现代研究专业委员会委员。

曾在两班牙、韩国、波兰、新加坡等地讲学。
研究方向与重点领域：针灸古典理论的现代研究、针刀医学研究。
承担的科研项目有：主持国家“973”项目课题1项，参加国家“973”攻关课题1项，主持国家中医药管理局课题2项。
已发表研究论文30余篇，主编《针灸学的现代研究与应用》等专业著作32部。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part 01 教你认识并使用神秘的经络、穴位
01 经络、穴位是人体的随身御医
02 神秘的经络
什么是经络
经络系统的组成
经络的作用
03 神奇的穴位
穴位是如何形成和发展的
穴位是如何分类的
怎样对穴位进行定位
穴位中的特定穴
Part 02 一学就会的经络、穴位刺激法
01 指压穴位法
指压法
指揉法
弹拨法
掐法
点法
捻法
刮法
02 拳打经络法
摩法
拳打法
接法
掌按法
掌揉法
运法
捣法
搓法
拿法
擦法
捏法
推法
掌拍法
抹法
Part 03 拳打十四经、指压特效穴
01 手太阴肺经
中府穴——咳喘、胸痛的克星
尺泽穴——热病、腹痛一点灵
孔最穴——治咳血、痔疮最有效
列缺穴——头颈疾病的克星
太渊穴——气短就找它
鱼际穴——轻松赶走声音嘶哑
少商穴——预防感冒不吃药
云门穴——治咳嗽咳痰，它最灵

第一图书网, tushu007.com

02 手厥阴心包经
天池穴——胸闷心痛常按能消
曲泽穴——心痛咳逆它来救
郄门穴——急性心疾用力掐
间使穴——使抑郁心情变开朗的穴
内关穴——宽胸理气首选穴
大陵穴——祛除心热口臭
劳宫穴——泻热治口疮
中冲穴——中暑急掐中冲能苏醒
03 手少阴心经
极泉穴——向狐臭说“ bye bye ”
少海穴——随身携带的“ 心理医生 ”
通里穴——中风失语的灵丹妙药
神门穴——减轻压力，治疗失眠
少府穴——心胸有病少府泄
少冲穴——中风昏迷时急救的穴位
04 手阳明大肠经
商阳穴——治疗咽喉肿痛的“ 金嗓子喉宝 ”
合谷穴——调理面部的健康
阳溪穴——腕臂疼痛找阳溪
偏历穴——偏历利水，治疗腹胀、水肿
手三里穴——手臂不舒，随手就按
曲池穴——肌肤保湿靠曲池
肩髃穴——肩部保健必选的穴位
迎香穴——鼻子的保健医
05 手少阳三焦经
关冲穴——热病中暑，急掐关冲
中渚穴——耳鸣、头痛一扫空
阳池穴——手的小暖炉
外关穴——热病的首选穴
支沟穴——气行便通一身轻
肩谬穴——肩部不舒服的好帮手
耳门穴——缓解牙痛之苦
丝竹空穴——癫痫患者常按丝竹空
06 手太阳小肠经
少泽穴——解决哺乳期妈妈的烦恼
后溪穴——缓解急性腰痛立竿见影
腕骨穴——皮肤发黄腕骨求
养老穴——晚年健康靠养老
肩贞穴——肩周炎患者的福音
颧骨髎穴——祛除“ 红脸 ”有奇效
天宗穴——天宗除肩背不适，又丰乳
听宫穴——耳朵聪灵听力好
07 足阳明胃经
承泣穴——眼科疾病的专家
四白穴——明目养颜的好帮手
地仓穴——流口水太多，找地仓帮忙

第一图书网, tushu007.com

颊车穴——疼腮时应求救于颊车穴
下关穴——面部的保健要穴
头维穴——头晕了找它，头痛了还找它
梁门穴——胃痛呕吐怎么办，梁门帮您解危难
天枢穴——腹泻能止，便秘能通
归来穴——治疗妇科病的闺中密友
伏兔穴——治疗下肢疾患的常用穴
梁丘穴——急性胃病的救命良药
犊鼻穴——治疗膝关节病的特效穴
足三里穴——强壮保健、调养后天的神奇穴位
上巨虚穴——呵护大肠，远离便秘
条口穴——小腿诸疾条口取
丰隆穴——祛全身有形、无形之痰
解溪穴——保护踝关节的卫士
内庭穴——牙疼病的克星
08 足少阳胆经
瞳子髎穴——为你擦亮“心灵的窗户”
听会穴——解决耳朵里各种烦恼的奇妙穴位
率谷穴——偏头痛的克星
阳白穴——保护眼睛的穴位
头临泣穴——畅通鼻窍的特效穴
风池穴——颈椎病头晕时必点的穴位
肩井穴——保健乳房、治疗乳疾有特效
日月穴——保护胆囊，预防胆结石
京门穴——消除肥胖的美体穴
带脉穴——解妇人忧愁的穴位
环跳穴——腰腿疼痛轻松解决
风市穴——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴
阳陵泉穴——抽筋痛苦一点便消
悬钟穴——让宝宝聪明的穴位
丘墟穴——忠诚于胆囊的穴位
足临泣穴——呵护女性的脚上穴位
侠溪穴——火气大了取侠溪
足窍阴穴——脚上的五官科大夫
09 足太阳膀胱经
睛明穴——护眼奇穴
攒竹穴——制止呃逆，立竿见影
天柱穴——常按天柱，无落枕之忧
心俞穴——关爱心脏的健康
风门穴——治疗一切外风所致的疾病
肺俞穴——保护肺脏，非其莫属
膈俞穴——活血行血、补血养血
肝俞穴——改善心情，保护肝脏
胆俞穴——保护胆囊，祛除口苦
脾俞穴——捍卫后天之本的脾脏
胃俞穴——爱护胃，从胃俞开始
肾俞穴——延年益寿，通人体先天的穴位

第一图书网, tushu007.com

大肠俞穴——保持肠道清洁的“清道夫”
膀胱俞穴——调理小便的保健穴
次髎穴——驱走妇科疾病，认真呵护女性
承扶穴——调理小便的保健穴
委阳穴——通利人身水湿的主要穴位
委中穴——腰背委中求
魄户穴——拒绝干燥，保健肺脏
志室穴——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴
秩边穴——解除痔疮带给您的烦恼
承山穴——保健腿部，让您健步如飞的穴位
飞扬穴——按一穴，而同时保健肾与膀胱两脏腑的穴位
昆仑穴——崴脚了，按昆仑
申脉穴——矫正外八步态的穴位
至阴穴——怀孕妈妈应经常按揉的穴位
10 足太阴脾经
隐白穴——月经先期量多，隐白最有效
太白穴——保护脾脏，祛除脾虚
三阴交穴——妇科疾病的克星
地机穴——掐地机可止急性腹泻
阴陵泉穴——润肠通便，有助减肥
血海穴——清血利湿靠血海
大横穴——胃肠的保健穴，癔症性昏厥时的
急救穴
大包穴——大包能解岔气
11 足厥阴肝经
大敦穴——护理肝经和肝脏有奇功
行间穴——肝火旺时选行间
太冲穴——经常按揉，祛除高血压
蠡沟穴——同时保健肝胆二经的穴位
章门穴——细心关照脾脏的穴位
期门穴——保护肝脏，延缓衰老
12 足少阴肾经
涌泉穴——引火下行的养生大穴
太溪穴——肾虚选太溪
照海穴——滋阴泻火治咽痛
复溜穴——汗多可止汗，汗少可发汗
13 任脉
中极穴——排尿异常不着急
关元穴——治疗虚损，强壮身体
气海穴——疾病久治不愈时帮您解忧难
中脘穴——片刻间消除胃胀
膻中穴——疏理胸中闷气
天突穴——咳喘患者可找它
廉泉穴——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功
承浆穴——牙龈肿痛、流口水时找承浆
14 督脉
长强穴——打通“小周天”的助手

第一图书网, tushu007.com

腰俞穴——肛肠疾病的克星
腰阳关穴——保健腰腿立奇功
命门穴——保护生命，促进生生不息的穴位
至阳穴——黄疸患者的福音
大椎穴——感冒发热及时消
哑门穴——言语不利的头后特效穴
风府穴——祛风散邪风府穴
百会穴——百会穴可祛头部诸疾
神庭穴——保健大脑显身手
水沟穴——急救昏迷、闪挫腰痛建奇功
Part 04 常见疾病居家对症自疗
失眠
偏头痛
神经衰弱
习惯性便秘
慢性腹泻
慢性胃炎
慢性胆囊炎
慢性阑尾炎
慢性支气管炎
梅尼埃综合征
抑郁症
早期高血压病
慢性疲劳综合征
糖尿病
单纯性肥胖病
慢性肾小球肾炎
肋间神经痛
近视
耳鸣
过敏性鼻炎
牙痛
痛经
月经不调
经前期紧张综合征
不孕症
更年期综合征
肩周炎
多发性神经炎
肌紧张性头痛
Part 05 人体分部自我特效保健
01 头面部
头部保健——乌发益智
面部保健——防止面部疾病，塑造完美脸型
耳朵的保健——提高听力，远离耳鸣
眼睛的保健——让您拥有明亮有神的眼睛
02 躯干部

第一图书网, tushu007.com

胸部保健——增强心肺功能
女性乳房保健——预防乳疾
腹部保健——增强消化功能，去掉“啤酒肚”
腰部保健——强壮腰肾，越活越年轻
03 四肢部
肩部保健——拥有健康双肩，享受自在生活
臂部保健——使双臂更有力
腿部保健——走路更轻松
膝关节保健——远离疼痛，行走如风
踝关节保健——享受步行的快乐
穴位索引(拼音)

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《指压穴位拳打经络养生祛百病(全彩超值白金家庭版)》：每天拳打十分钟，排毒祛病全身轻松指压穴位来配合，自然疗愈身体顽疾

第一图书网, tushu007.com

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