

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749147

10位ISBN编号：7542749145

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：孙呈祥 编

页数：191

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>

## 前言

经络是人体的医魂，穴位是随身的药囊，懂得了经络养生，就掌握了延年益寿最根本的方法。人体的每一个穴位都相当于一味中药，找准特效穴，健康自开启，特效穴位是身体健康的特效药方，穴位按摩是维护健康的家庭医生。

快速找穴，一招见效的按摩要领 经络和穴位按摩被越来越多的人当做健体强身的法宝，但你是否会因经络理论的高深、按摩手法的多样、找准穴位的困难而无从下手。

本书介绍了专家的私藏——简便的取穴技巧、一步到位的穴位讲解、一目了然的示范图片、一招见效的按摩要领，让你快速找准特效穴位，为你解除病痛的折磨，让你健康每一天。

一用就灵的救命穴，从头到脚保健康 在生命危急的紧张时刻、在疼痛难忍的折磨下，你是否渴望拥有扭转乾坤、化险为夷的“超能力”？

本书精选了人体内12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，快速解决潜藏于人们身体里的病痛，在危急时刻应急、在疼痛时刻止痛，让你五脏和谐，常葆健康。

活到天年的健康秘密，就藏在你自己的身体里，掌握了经络养生的学问，会最大程度地减轻病痛的折磨，不仅养生祛病，而且省钱省力。

疼吗？

现在就按一按、揉一揉吧！

## 内容概要

本书介绍了35个现代人保健必知强身特效穴，保你从头到脚全身健康；115个不可不知的养颜减肥排毒特效穴，由内滋外，让你在不同年龄段，颜均能明净天然；15个终止颈肩腰腿疼痛特效穴，具有终止疼痛的功效；46种好学易做的缓解不适特效穴及祛病特效穴，根治身体疑难杂症8种超有效消除隐疾特效穴，悉心呵护女性最担心的妇科疾病；从头到脚的养生穴，代代相传的保健祛病妙法，从现在开始吧。

## 作者简介

孙呈祥，北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。师从中医药大学骨科开创人刘寿山。经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

## &lt;&lt;图说生活&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part1找到自己身体上的

## 灵丹妙药

{01经络，连接穴位的通道}

{02穴位，最贴心的随身药囊}

{03从零开始学取穴}

{04一学就会的穴位按摩手法}

## Part2一用就灵的

## 紧急救治特效穴

{人中穴}——中暑、昏厥的急救要穴

{合谷穴}——易找好用的紧急救治要穴

{曲池穴}——止痒、降压一按就灵

{内关穴}——疑难杂症应急要穴

{十宣穴}——紧急救治经外奇穴

{百会穴}——紧急救治高血压危象

{尺泽穴}——润肺止泻应急要穴

{少商穴}——泄肺热的急救要穴

{中冲穴}——苏厥、开窍、清心第一穴

{神阙穴}——人体要穴，生命根蒂

{少冲穴}——中风永迷急救穴位

## Part3养生必知的

## 调养五脏特效穴

{心俞穴}——关爱心脏的健康

{神门穴}——治“心”之要穴

{太冲穴}——治疗肝病的首选穴位

{肝俞穴}——改善心情，保护肝脏

{大敦穴}——护理肝经和肝脏育奇功

{行间穴}——肝火旺时选行间

{蠡沟穴}——同时保健肝胆二经的穴位

{期门穴}——治肝、排毒要穴

{太渊穴}——肺经大补穴、补气最强穴

{肺俞穴}——养肺散热之要穴

{魄户穴}——拒绝干燥，保健肺部

{公孙穴}——补脾、安神之要穴

{脾俞穴}——脾脏散热除湿之要穴

{章门穴}——细·心关爱脾脏的穴位

{太白穴}——保护脾脏，祛除脾虚

{志室穴}——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴

{涌泉穴}——强肾第一要穴

{太溪穴}——提供肾动力，为补肾要穴

{飞扬穴}——按一按，同时保健肾与膀胱

## Part4现代人保健必知

## 强身特效穴

{神庭穴}——保健大脑显身于

{下关穴}——面部的保健要穴

{腕骨穴}——皮肤发黄腕骨求

<<图说生活>>

- {阳白穴}——保护眼睛的穴位
- {头临泣穴}——畅通鼻窍的特效穴
- {听宫穴}——耳朵聪灵听力好
- {肩髃穴}——肩部保健必选的穴位
- {肩髃穴}——肩部不舒服的好帮手
- {阳池穴}——于的小暖炉
- {条口穴}——小腿请疾条口取
- {解溪穴}——保护踝关节的卫士
- {足窍阴穴}——脚上的五官科大夫
- {足三里穴}——抗衰老特效穴位
- {命门穴}——保护生命，促进生生不息的穴位
- {心俞穴}——宽胸安神之特效穴位
- {间使穴}——使抑郁心情变开朗
- {少海穴}——随身携带的“心理医生”

.....

Part5不可不知的

养颜减肥排毒

特效穴

Part6颈肩腰腿

止痛特效穴

Part7好学易做的

缓解不适特效穴

Part8

一学就会的

祛病特效穴

Part9超有效

消除隐疾特效穴

## 章节摘录

经络，这个中国古人发现的贯穿人体的神秘“通道”，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？

下面，将人体比成地球来说明这个问题，地球上有经线和纬线，起到网织地球的作用。

相应地，人体上有纵行的经脉和行走其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。

人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。

地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。

同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。

头痛、发热是疾病中常见的症状。

有些小的不舒服去医院检查却算不上是疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。

那么对于这些“小打小闹”似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。

利用经络、穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称其为人体的“随身御医”一点都不为过。

神奇的穴位腧穴是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

腧穴的形成和发展共分为3个阶段。

[第一阶段] 远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“以痛为腧”。

这种“以痛为腧”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位，又无定名阶段。

[第二阶段] 其后当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病症，并给予位置的描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

[第三阶段] 随着对经络以及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。

通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。

这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。

晋代《针灸甲乙经》记载全身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。

北宋王唯一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。

元代滑寿所著《十四经发挥》记载经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。

明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。

2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴（GV29）归入督脉，使经穴数目增加到362个。

#### 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>