第一图书网, tushu007.com

# <<图解小穴位大健康>>

## 图书基本信息

书名：<<图解小穴位大健康>>

13位ISBN编号：9787547008287

10位ISBN编号：7547008283

出版时间：2009年11月

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：李智

页数：291

字数：230000

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

大众健康就靠按摩特效穴自黄帝以来，作为中医体系一大支柱的经穴理论保护着代代炎黄子孙，为我们驱除疾病，带来健康。
但小铜人上密密麻麻的穴位让普通人认为，用经穴治病只是中医的事。
殊不知，这些穴位各有用场，针对每一种疾病，都有专门的穴位治疗。
每人的体质不同，所以只需掌握对症的穴位就可以了。
那么这些穴位，相对某种疾病，就是特效穴。
根据穴位，可采用针灸、拔罐、按摩等方法，其中最适合普通人的方法就是按摩。
按摩不需艰深的理论知识，也不必专业的医疗器材，只要找到穴位和反射区，动用手、肘，同样能作用于穴位，起到治病保健的效果。
自身天然的特效穴胜过毒患无穷的特效药关于穴位的发现，常见的说法就是人们在劳动过程中偶然碰触到这些穴位，有刺痛、酸麻胀等各种感觉，同时某些疾病竟然消失或缓解了，于是将这些经验综合整理，便形成经络学说。
但本人颇有异议，其他民族怎么没在劳动过程中发现经穴呢？
所以这应是上天给予中华民族的特殊恩赐才对。
对于上天的厚爱，我们何不好好利用，偏要去吃苦药片，挨剪刀，忍受无尽的痛苦呢？
人人都知道“是药三分毒”，药物就是以毒攻毒，攻去病毒，药毒又留在身体里作乱。
所以此病刚去，彼病又起，往复循环，永无健康。
加之现代医药害死人的事件曾不出穷，众多厂家换名不换药，谁还敢往身体里填不知何物的药片呢？
而特效穴位长在自己身上，按摩自己的身体来治疗身体的不适最合适不过了，所以说按摩是自然疗法当之无愧。
特效穴就是随身携带的私人医生如今现代人对“有啥别有病，没啥别没钱”这句话体会得太深刻了。
我们怕生病，却依旧生活在极易感染疾病的环境里，压力大，毒素多，一不小心生了病，还遭遇看病难，药费贵，劳动的心血尽付流水。
这是一种生活的无奈。
我们无法扭转就医难、压力大的大环境，但我们可以改变自己的身体状况。
只要学会按摩特效穴，就可以自豪地说：“我的健康，我做主！
”按摩特效穴，由自己操作，所以不受时间和地点的限制。
自己觉得不舒服，就找相应的特效穴来按摩，不用请假百般折腾地去医院。
只要掌握基本的自我按摩常识，日常生活中的一些小病很快就能恢复。
所以说，特效穴就是随时为我们出诊治病的私人医生。
一般来说，按摩穴位的时候，“痛则不通、通则不痛”反映了最简单的治病标准。
如果轻轻一按穴位，就觉得疼痛难忍，说明此处穴位阻塞，气血不通，是有疾病的反应点。
这时，以自己能忍受的力度来按摩穴位，直到不痛为止即可。
治疗常见病的特效穴大赶集穴位藏匿在人体肌肤所覆盖的各个区域，或位于趾端，或在腋窝，从头到脚无一空缺。
例如，大拇指掐按胳膊肘端的曲池穴，可以降血压；按摩腹部的滑肉门，可以消解腹部的脂肪；用力按压足三里，对于胃病屡治屡爽；掐按手腕的神门，就能睡得香；按摩腿膝窝里的委中穴，能治脚癣。
不过，一般的穴位都是身兼数职，如委中还能治腹泻、坐骨神经痛、痔疮等等。
按摩某穴位的同时，还能收到意想不到的效果，也能把其他的隐疾治好，可谓“无心插柳柳成荫”。
本书所收录的穴位达140个，能治疗47种常见病。
平时没事的时候，也可以多按按，强身健体，调节全身生理机能，所以特效穴也十分适合日常的养生保健。
　本书特色本书立足读者需求，相对于其他养生类穴位图书来说，有着诸多独特之处。
本书采取一穴一图对应的方式，只要提到穴位，必然有详细清晰的图来指导读者取穴、按摩。

所选穴位尽量避免重复，达140种。
其次所收录的47种疾病按照身体部位来分，而不从医学专业入手，方便无专业知识的读者查找，例如头面部、肩颈部、胸腔内疾病等等。
目录前的速查表则使读者查找疾病与穴位更加快捷。
在此希望这本书能成为您和家人呵护健康的好帮手。
每天坚持按摩几分钟，24小时都轻松。
祝愿您拥有健康的身体，幸福的生活！

编者　　2010年2月

## 内容概要

经穴系统是中医理论体系的一大支柱，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位，来达到疏通气血，强壮身体的目的。
特效穴是专门治疗一些常见疾病的穴位，因而您不必掌握所有的穴位，只需几个特效穴就可以消除病患。
对于普通人来说，最简单易行的方法就是按摩。
按摩不需要艰深的知识，也不用专业的医疗器材，只需动手取穴即可。
　本书收录了140个特效穴和对应的47种常见病，采用图解方式，一穴一图，直观形象地展示穴位的精准位置、取穴技巧和按摩方法，有助于提高疗效。
常见病均设病因诊断和其他治疗方法。
为您提供更加详实的信息。
只要坚持学习本书的按摩方法，您就能远离疾病，拥抱健康。
每天几分钟，换来一生轻松！

## 作者简介

李智：中国中医科学院西苑医院著名中医师。
作为一名救死扶伤的中医师，李智孜孜不倦地用最通俗的语文普及着健康知识，被喻为“健康天使”：
北京电视台《养生堂》节目专家，曾创收视率最高。
中国教育电视台《东方名家讲坛》中医养生学专家。
北京电视台体育频道《健身一箩筐》节目中医养生专家。
北京电视台体育频道《各就各位》节目中医养专家。
北京电视台生活频道《身边节目》中医养生专家。
山东电视台《养生》节目中医养生专家。
江苏电视台《万家灯火》节目中医养生专家。
调频FM102.5《北京奥运健康知识大讲堂》栏目特聘中医养生专家。
中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志的特约专栏作家。
《伤科集成》编委。
作为中国三名中医专家之一，代表中国在2008年奥运会上英文发言，受到卫生部、国家中医药管理局、北京市中医局、外国专家的一致好评！

# <<图解小穴位大健康>>

## 书籍目录

人体常用特效穴位正面图（一）人体常用特效穴位背面图（二）编者序：大众健康就靠按摩特效穴特效按摩疾病部位速查表本书内容导航用自己的手找穴常用按摩手法身体各部位按摩法中医推荐的常见病特效穴第1章 头面部疾病：头疼脑热一按就好 1.头痛：按揉眉棱骨，直掐腕背筋 2.青光眼：治疗不及时会失明 3.鼻炎：每天按按鼻子沟 4.牙痛：按摩穴位救你命 5.口疮：摩擦手心不上火 6.慢性咽炎：其实是肺肾虚 7.咳嗽：小心咳出肺癌 8.扁桃体炎：不是谁都能切扁桃体 9.耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边第2章 肩颈部疾病：揉揉按按好轻松 1.颈椎病：症状也有恶心头晕 2.落枕：小心次数多了成颈椎病 3.肩背痛：有可能是肿瘤转移 4.肩关节炎：按按你的肱二头肌 5.肩周炎：按压胳肢窝没有“五十”肩第3章 胸腔内疾病：按摩好你的五脏 1.支气管炎：警惕发展成心脏病 2.肺炎：幼儿症状不明显治病要及时 3.哮喘：发作时间不规律 4.高血压：按揉眉梢降血压 5.心脏病：就从手上治 6.冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎穴第4章 腹腔内疾病：按摩好你的六腑 1.胃炎：治疗老胃病就得靠按摩 2.肠炎：严重者会休克 3.胃溃疡：居然会呕血便血 4.胆囊炎：按摩就行省得切除 5.胆结石：就喜欢找年轻女人 6.腹泻：需要有个好心情 7.便秘：所有疾病的根源第5章 生殖泌尿系统疾病：按摩剑位生个好孩子 1.肾炎：小儿时期最常见 2.肾结石：直接伤害宝贝肾 3.乳腺炎：最常见于初产妇 4.月经不调：病因是流产 5.痛经：气血不足则痛 6.盆腔炎：年轻女性要小心 7.阳痿：过多过少都不好 8.早泄：别着急其实是心理第6章 手足部疾病：常按摩健手足 1.脚气：按摩后膝窝除臭味 2.冻疮：按摩头顶气血足 3.膝关节炎：三分治疗七分养 4.手脚冰凉：按摩能改善你的寒性体质第7章 腰背部疾病：按摩让你脊骨正百病消 1.坐骨神经痛：食指按压大腿转子 2.腰椎间盘突出：吸烟是祸首 3.风湿性关节炎：反复发作累心脏第8章 其他疾病：按摩穴位一网打尽 1.神经衰弱：掐手腕平心魂 2.中暑：先降温再按前顶穴 3.糖尿病可按摩：遗传也不怕 4.肥胖症：原来我们还有治 5.更年期综合征：肾气不足全乱套

章节摘录

# <<图解小穴位大健康>>

## 编辑推荐

《图解小穴位大健康(常见病特效穴位按摩速查大全集)超值白金版》：人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无一空缺。
这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，何时身体不适，立刻用自己的手指以不同力度按摩，马上手到痛止。
现代人越来越注重绿色疗法，面对诸多眼花缭乱的各种疗法，迷惑不已。
其实最方便的绿色疗法就在自己身上，手到穴来，祛病健身。
本书精选了140个穴位，来治疗47种常见疾病。
这些疾病以普通人容易理解的方式分类，分为头面部、肩颈部等7类。
每个穴位都配一页图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；精确穴位位置，帮助您精准取穴；穴位技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。
直观形象的图解更有利于您掌握取穴与按摩，主宰自己的健康。
◆治什么病就找什么穴，不花钱的大众健康法。
◆要按就按特效穴，小穴位胜过有毒的药。
◆特效穴是穴位中的佼佼者，治病最管用，按摩最简单。
穴位长在自己身上，比本身就有毒的药物更安全、更有效。
不同的穴位治疗不同的病，按摩对症的特效穴位就可以了。
自己的手按摩自己的身体，身体最舒服，疗效最好。

## 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