

<<图解穴位按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<图解穴位按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787547008294

10位ISBN编号：7547008291

出版时间：2010-5

出版时间：万卷

作者：黄中全

页数：393

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>

<<图解穴位按摩治百病>>

前言

你才是自己的御用按摩师我们的收入越来越高，生活质量越来越好，工作越来越繁忙，所患的病症貌似也越来越复杂，越来越奇怪。

三天两头的不适症状，已经让我们没有精力在去医院一遍遍的检查了，但是面对身体隐藏已久，或是突发的病症，我们应该如何去面对呢？

现在有越来越多的人开始关心养生的问题，好吃的人提倡饮食疗法，好动的人提倡运动健身，还有很大一批没有特别爱好的人选择了按摩保健。

按摩入门并不难，它不仅在各大大医院有设置，而且也是各种小型医疗场所、美容院、娱乐场所的主要经营项目。

你只要正确的找到穴位和反射区，在其上施加适当的力度和手法，就可以很快掌握其中的诀窍。

此后，无论何时何地，你都可以随时进行自我保健和治疗，成为自己的御用按摩师。

按摩在我国历史悠久，是以中医内脏器官和经络穴位为基础的推拿保健方式。

其中，内脏是实实在在存在的，而经络，只是一种抽象的概念。

据说，最初的时候，人们是根据自己的病症发现了一个又一个的穴位。

比如，肚子疼时会自然的下蹲，然后用手去护住肚脐；眼睛酸涩时会习惯的去揉揉眼睛一样。

人们就这样经过千年实践的沉淀和积累，通过自己的感受，串联出一条条的经络。

中医认为，人体如果发生异常，一定会在相应的经络上反映出来，能量不顺的穴位会进一步的出现异常，这些异常反映只有自己最清楚。

同时，人类的手与生俱来的拥有舒缓疲倦的能力，也是人体上感觉器官最发达的部位。

所以，只有你的手，才最适合你自己的身体，是你最服贴的按摩工具。

所谓“通则不痛，痛则不通”，经络和穴位的神奇之处正在于此。

用手按压看似正常的穴位和反射区的时候，如果感到酸、胀、麻或是异常的疼痛，那么，很可能是与穴位相连的器官出现了问题。

例如，用食指的指腹垂直按压承泣穴会有酸痛的感觉，这是正常的表现，但是如果轻轻按压就感觉刺痛，那么就可以认定，你的眼睛已经出现了问题，这时一定要赶到医院，让医生做全面的检查，和正确有效的治疗。

在按摩时，除了身体对压力所作出的感觉反映，可以视为健康与否的依据。

手指触碰到的，皮肤表面出现的异常变化，例如肤色、肤质变化和温度变化，也可以作为评价健康状况的参考。

穴位遍布人体的每个角落，而且紧密的与其所主导的器官相连接。

这道理如同放风筝，每个风筝在天空有属于自己的一个位置，每个放风筝的人也在地面固定的范围内跑动，将它们相连的就是中间一条细细的鱼线，天上的风筝遇到强大的气流不断摆动，人便会感觉手中的鱼线在剧烈的震动，同样，人轻拽鱼线，天上的风筝也会随之变换方向。

人体肌肤所覆盖的区域以下，满布着穴位，从头到脚无一空缺。

例如按摩鱼际穴可以消除头痛的困扰，按摩睛明穴可以解除眼部的疲劳，按摩迎香穴可以缓解鼻炎，按摩商阳穴可以抑制牙痛，按摩周荣穴可以止咳化痰，按摩肩贞穴可以帮助放松肩部，按摩极泉穴可以治疗胸闷气短，足三里穴可以缓解腰酸背痛，按摩昆仑穴可以消除因为久坐或者久站而产生的腿部水肿，按摩伏兔穴可以治疗脚气、脚臭，你看，从头顶到脚尖，穴位会为你照顾到方方面面。

不但如此，我们身体上的很多穴位都是身负多职，经常按摩可以起到健身保健的功效。

与其它的版本不同的是，《图解从头到脚经络穴位速效按摩速查手册》精心绘制了最简单易懂的经络及穴位的插图和图谱，让经络和穴位成为你的随身医疗队，让你在轻松的阅读与识图中，直观的了解和掌握穴位按摩的方法和技巧，利用此法来保护自己，呵护家人。

本书的图片精美、细致，按摩理论讲述的全面、详细，但价格却非常的低廉，在图书市场上，几乎没有一本书的性价比可以与它媲美。

您如果照着书中的指示，可以很轻松的找到穴位，治疗相对应的疾病，省去了去高额的医药费，充分体验到本书带给您的便利和实惠。

<<图解穴位按摩治百病>>

最后，希望本书可以增强您针对穴位的自身疗养观念，督促您每天坚持穴位经络按摩，远离疾病，健康生活。

<<图解穴位按摩治百病>>

内容概要

按摩，是中国古代医学中最特殊的一种治疗保健方式，是古人经过千年实践的沉淀和积累总结出的治疗保健方法。

虽然千年的时间将它不断幻化，显得高深莫测，但按摩入门并不难，只要愿意花费一点时间，我们每个人都可以掌握它，并在每天的练习与疗养中不断的熟练。

本书选取了十四经络中的一百多个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的穴位疗法。

《图解从头到脚经络穴位速效按摩速查手册》是一部经络穴位理疗手册。

本书不但破译了点穴疗法的理论基础，更有近百种疾病的经络穴位按摩的治疗方法。

它将原本的中医按摩表述的简单化、形象化，在中医的经络、腧穴知识予以系统整理，配上直观的插图，读者可以更加轻松方便的找到每个腧穴的具体位置。

愿读者轻松快乐的学习，健康幸福的生活。

<<图解穴位按摩治百病>>

书籍目录

第1章 手太阴肺经经穴 1. 手太阴肺经：调呼疗吸的通脉 2. 中府穴：气力不足时的顺气穴 3. 尺泽穴：治疗半身不遂的法宝 4. 孔最穴：赶走痔疮便秘带来的疼痛 5. 列缺穴：身体天然的戒烟穴 6. 经渠穴：保障呼吸通畅的全效穴 7. 太渊穴：保护老年心脏平稳的安定穴 8. 鱼际穴：常揉鱼肚子身体不疲劳 9. 少商穴：没事常掐按，咳嗽感冒不来找 第2章 手阳明大肠经经穴 1. 手阳明大肠经：手阳明大肠经：键臂助泄的蓄脉 2. 商阳穴：汗水出，感冒发烧都不见 3. 三间穴：从此远离鼠标手 4. 合谷穴：牙疼真要命，虎口能治病 5. 阳溪穴：手肩疼痛一扫光 6. 下廉穴：肠胃不痛，天天轻松 7. 曲池穴：按时点穴就能降血压 8. 肩髃穴：肩部的保健卫士 9. 扶突穴：从此不怕秋燥咳嗽 10. 迎香迎香穴：远离鼻炎反复发作的困扰 11. 手三里穴：一条龙解决手臂肩疼痛 第3章 足阳明胃经经穴 1. 足阳明胃经：生气养血的康脉 2. 承泣穴：常按摩能美容明视力 3. 四白穴：给您一双炯炯有神的大眼睛 4. 地仓穴：不用打针也能治疗说话流口水 5. 颊车穴：口歪眼斜的克星 6. 下关穴：平衡阴阳止牙痛 7. 头维穴：难过就哭，开心就笑 8. 人迎穴：消除双下巴，还你青春美丽 9. 乳中穴：消除脂肪粒的美容师 10. 乳根穴：不用手术也能丰胸 11. 滑肉门穴：体内清痰的环卫工 12. 天枢穴：通便秘养肠道，天枢有奇效 13. 归来穴：归来帮你扫清难言之隐 14. 气冲穴：月月不痛很轻松 15. 伏兔穴：想要腿脚好，按摩伏兔少不了 16. 犊鼻穴：让老年人远离大便失禁的尴尬 17. 足三里穴：活到百岁的强壮要穴 18. 丰隆穴：常按丰隆让你神清气爽 19. 解溪穴：医生找不到的病因解溪帮你治疗 20. 内庭穴：调节食欲的减肥穴 21. 厉兑穴：要想睡眠好早晚按厉兑 第4章 足太阴脾经经穴 1. 足太阴脾经：运食化物的血脉 2. 隐白穴：隐白帮你快速止血 3. 太白穴：逛街腿痛捏捏脚趾就解决 4. 公孙穴：调节血压显奇效 5. 三阴交穴：气血畅通，妇科疾病不敢扰 6. 阴陵泉穴：消除水肿通便利尿 7. 血海穴：血海一出痛经消除 8. 府舍穴：从此不受腹痛烦扰 9. 大横穴：帮您保持健美身材 10. 周荣穴：帮您平心静气过秋季 11. 大包穴：通治大病小病的全能穴 第5章 手少阴心经经穴 1. 手少阴心经：调神理智的心脉 2. 极泉穴：快乐生活，远离抑郁症的困扰 3. 青灵穴：从此远离止痛药 4. 少海穴：有效治疗网球手 5. 神门穴：神清气爽，学习工作效率高 6. 少府穴：日常生活中的营养师 7. 少冲穴：身体上的速效救心丸 第6章 手太阳小肠经经穴 1. 手太阳小肠经：疏经活气的臂脉 2. 少泽穴：新妈妈产奶不用愁 3. 后溪穴：点后溪，腰不痛背不酸 4. 阳谷穴：长生不老的灵丹妙穴 5. 养老穴：帮助老人强身健体 6. 小海穴：还您一个好气色 7. 肩贞穴：从此远离肩周炎 8. 天宗穴：健胸美背的康体穴 9. 肩中俞穴：眼部疾病按摩后背能治疗 10. 颧髎穴：眼皮不跳心神安宁 11. 听宫穴：给您一双顺风耳 第7章 足太阳膀胱经经穴 1. 足太阳膀胱经：足太阳膀胱经：护身利行的通脉 2. 睛明穴：眼保健操第一节：挤按睛明穴 3. 眉冲穴：鼻子不通气，赶快找眉冲 4. 曲差穴：鼻子不再怕花粉 5. 五处穴：头晕眼花就按它 6. 承光穴：让身心彻底放轻松 7. 通天穴：想要鼻窍通，就要找通天 8. 攒竹穴：治疗打嗝显奇效 9. 天柱穴：炎热天气防中暑 10. 大杼穴：颈背血气流通的保障 11. 风门穴：治疗哮喘的三伏贴 12. 会阳穴：治疗痔疮止便血 13. 承扶穴：让臀部恢复紧俏 14. 殷门穴：赘肉不见，双腿修长 15. 委中穴：治疗脚气的内调抗菌药 16. 承筋穴：腰酸腿痛揉承筋穴 17. 承山穴：小腿抽筋赶快按承山 18. 飞扬穴：久坐疲劳、腰痛一按清 19. 昆仑穴：常按昆仑根治脚踝磨伤 20. 申脉穴：缓解疼痛，安抚心神 21. 至阴穴：调正胎位的奇穴 第8章 足少阴肾经 1. 滋肾养脏的水脉 2. 涌泉穴：常搓脚心，肾脏健康 3. 太溪穴：生殖器官保健康 4. 复溜穴：功效堪比六味地黄 5. 筑宾穴：帮您清除体内垃圾 6. 横骨穴：治疗男性阳痿、性功能障碍 7. 大赫穴：私处病痛的福音 8. 气穴：治疗女性难言之隐 9. 育俞穴：着凉便秘不用愁 10. 商曲穴：解决积食、腹胀一按通便秘 11. 神封穴：解决各种原因引发的气喘 12. 俞府穴：天然速效止咳药 第9章 手厥阴心包经经穴 1. 保心护主的安脉 2. 天池穴：按天池远离亚健康 3. 曲泽穴：保肝护肝的重要穴位 4. 内关穴：胃部不适找内关 5. 大陵穴：轻松治口臭，让你口气清新每一天 6. 劳宫穴：有效治疗鹅掌风的止痒剂 7. 中冲穴：安全祛除眼部脂肪粒的美容穴 第10章 手少阳三焦经经穴 1. 手少阳三焦经：手少阳三焦经：环耳巡行的听脉 2. 液门穴：增强孩子免疫力 3. 中渚穴：按按中渚穴，平稳渡更年期 4. 阳池穴：治疗女性身体发冷的“小棉衣” 5. 支沟穴：排除宿便，一身轻松 6. 天井穴：清热凉血，清除针眼 7. 消泅穴：保持窈窕身材的减肥药 8. 肩髃穴：肩膀不痛，轻松工作一整天 9. 颊息穴：听力无碍得满分 10. 角孙穴：给您一双千里眼 11. 耳门穴：耳部疾病一按就灵 12. 丝竹空穴：头晕头痛就按它 第11章 足少阳胆经经穴 1. 足少阳胆经：输气送穴的固脉 2. 瞳子穴：青春永驻的保养穴 3. 悬颅穴：帮助孩子集中注意力 4. 悬厘穴：轻松一按除落枕 5. 天冲穴：快速止痛，一身轻松 6. 阳白穴：治疗面瘫的中医常用穴 7. 风池穴：伏案工作者的保眼

<<图解穴位按摩治百病>>

穴 8.肩井穴：女子防身术，用力敲肩部9.环跳穴：缓解腰痛找环跳. 10.风市穴：治疗风湿有奇效 11.阳陵泉穴：一切筋的毛病找阳陵泉解决 12.阳辅穴；帮您提高肾功能 13.足临泣穴：哺乳期尾声巧回乳14.足窍阴穴：劳累过度按它补精血 第12章足厥阴肝经经穴 1.足厥阴肝经：调神养志的修脉 2.大敦穴：阴部疼痛找大敦. 3.太冲穴：急性腰痛太冲来缓解 4.曲泉穴：生殖系统健康大穴5.足五里穴：尿频尿急尿不净从此都消失. 6.阴廉穴：呵护女性生殖健康7.中封穴：关爱男性生殖健康8.章门穴：退除黄疸，强化肝脏功能9.期门穴：疏肝理气找期门. 第13章督脉经穴 1.督察健康的阳脉 2.长强穴：打通“小西天”的起始穴3.命门穴：拯救男性的壮阳丹4.身柱穴：小孩子百病特效穴5.大椎穴：体内阳气的调控师6.哑门穴；体内喉宝，给您金嗓子. 7.脑户穴：赶跑头痛，神清气爽 8.风府穴：扫除秋季阴风侵袭9.强间穴：给您充足的睡眠. 10.百会穴：头脑聪明记忆好 11.前顶穴：帮您快速驱赶头痛困扰 12.神庭穴：治疗头晕呕吐眼昏花13.水沟穴：紧要关头能救命 第14章任脉经穴 1.孕儿育女的阴脉 2.会阴穴：常按会阴防治性功能障碍.. 3.中极穴：生儿育女的理疗穴4.关元穴：性保健的第一穴. 5.阴交穴：腹泻不止一按就停6.神阙穴：维系生命的呼吸源泉 7.上脘穴：增强胃动力，助您好胃口8.中脘穴：治疗一切脾胃疾病9.膻中穴：点膻中，做个体态丰腴的大美人..

<<图解穴位按摩治百病>>

章节摘录

插图：经渠穴保障呼吸通畅的全效穴
 气管炎、支气管疾病、膈肌痉挛、食道痉挛主治
 经常按摩这个穴位，可以缓解咽喉和肺部的很多不适症状，对气喘等疾病有很好的疗效，在中医临床中，医生常利用这个穴位来治疗各种呼吸系统内出现的病症。

《甲乙经》中说经渠穴是“不可灸，灸之伤人神明”，这句话的意思是说，这个穴位不能用针灸，如果针灸的话就会损伤到人的神明。

《资生经》中说，经渠穴可以“治足心痛”。

这些古籍中都详细的记载了经渠穴的忌讳和可以治疗的具体疾病内容。

经渠穴，一听就知道与水有关。

“经”的含义是经过、流经，“渠”的含义是水渠，也就是水流通的通道，“经渠”名字浅显易懂，含义就是肺经经水流过的渠道。

这个穴位所接纳的是列缺穴流出的经水，气血在此并不停留，这里只作为经水流经的一个渠道，很快就流回肺经，所以叫做“经渠穴”。

经渠穴是五腧穴中的经穴，它的名字就是流动经过但不停留的意思，因为肺经的气血在这里过，但是不居，所以这里又被称为经血。

我国古代的五行包括金、木、水、火、土五种，而此处属金。

主治坚持按摩经渠穴，可以治疗咳嗽、喉痹、咽喉肿痛等症状。

坚持按摩经渠穴，可以缓解胸痛、手腕疼痛。

坚持按摩经渠穴，可以治疗如膈肌痉挛、食道痉挛、桡神经痛或麻痹等，神经系统异常状况。

现代中医临床中，常利用这个穴位来治疗气管炎、支气管炎、哮喘、肺炎、扁桃体炎、肺部发热等呼吸系统疾病。

在按摩经渠穴的同时，配合按摩丘墟穴，可以起到肃降肺气、宽胸利气的作用，可以治疗咳嗽胸满、胸背急等症状；在按摩经渠穴的同时，配合按摩丘墟穴、鱼际穴、昆仑穴、京骨穴，可以起到舒经活血，缓解疼痛等作用，可以治疗背部疼痛；在按摩经渠穴的同时，配合按摩肺俞穴、尺泽穴，可以治疗咳嗽症状。

部位经渠穴位于前臂贴近手掌处的内侧部位。

腕横纹上1寸，桡动脉外侧处，正当桡侧腕屈肌腱外侧。

按摩方法伸出一只手，将这只手的掌心朝上，用另一只手以把脉的姿势放在这只手臂上。

中指指腹所对应的位置就是经渠穴，用中指指腹用力按压，感到酸胀。

坚持按摩，每日一次，每次1~3分钟。

太渊穴保护老年心脏平稳的安定穴
 流行性感、支气管炎、失眠、肋间神经痛、闭。主治在感觉身体虚弱、气血不足、面色苍白、没有力气，脉象虚无的时候，严重时甚至几乎无法触摸到脉象的“无脉症”，可以通过对太渊穴的刺激来缓解这些症状。

有些人总觉得气短，似乎喘不上气来，稍做运动或精神紧张感觉鼻子就不会吸气了，此时可以点揉太渊穴，因本穴是肺经原穴，补气效果极佳，能有效缓解气短症状。

太渊穴是肺经的“原穴”，也可以理解为“源穴”。

“太”的含义是大到了极致，“渊”的含义是深渊，是很深的水塘。

在中国古代神话中，太渊就是天池，是昆仑河居于天空的源头。

太渊位置深陷，而且会把所经此穴的水液散化为凉性的水湿，此处的气血旺盛，以维持生命活动。

有“肺朝百脉、脉会太渊”之说，肺主气、主呼吸，呼吸是维持生命的基础，此处穴位开于寅，是最先得气的穴位，故在人体穴位中占有重要地位。

从太渊穴所处的位置和作用上来看，都很像深藏山间的深渊，而流通的气血好似山间的溪水，深渊不断散发出水汽，影响着溪水的温度和穿行的曲线。

太渊穴一旦受到刺激发生震荡，就会像局部地震一样影响到附近范围的整体环境，这也是太渊穴对于我们自疗的真正作用原理。

主治坚持长期按摩太渊穴，对于腕部疾病有一定的疗效。

<<图解穴位按摩治百病>>

同时可以治疗气不足、脉象虚 无等症状。

坚持长期按摩太渊穴，可以缓解流行性感 冒引起的咳嗽、支气管炎、气喘、胸痛、咽喉肿痛等症状。

坚持长期按摩太渊穴，还可以调节失眠、腕关节及周围 软组织疾病、肋间神经痛等症状。

部位太渊穴位于手腕横纹上，桡动脉搏动的凹陷处，就是手腕上的寸口处。

按摩方法取此穴位时应正坐，伸臂仰掌，用另一只手托住仰掌的手腕，托臂的手大拇指弯曲，用大拇指的指腹和指甲尖垂直掐按自己正对的位置，感觉酸痛。

坚持每天掐按，每日一次，每次1~3分钟。

鱼际穴常揉鱼肚子身体不疲劳失音、痛、眩晕、胃出血、脑充血主治 说话多的时候，我们常靠喝水来滋润喉部，可有些时候这招并不管用，依然会觉得干裂嘶哑，怎么样才可以解决呢，最简单的办法就是按压鱼际穴，利用体内的水源来一个深度滋补。

如果你是公司白领，每天与人接触不用出声说话，坐在电脑前面打字 就好了，时间久了，你有没有觉得自己手指僵硬，患上了传说中的“鼠标手”呢？

按摩鱼际穴，或是在使用键盘打字的时候刻意地用桌沿去磨蹭鱼际穴，都能缓解“鼠标手”带来的困扰。

《灵枢》中说道：“肺心痛也，取之鱼际、太渊”，《甲乙经》中记述道：“凡唾血，泻鱼际，补尺泽”，《金鉴》中提醒使用者“惟牙痛可灸”。

鱼际穴是气血由阴转 阳的变化位置。

“鱼”的含义是生活在水中，这里泛指水生物，是阴性环境中的阳物，“际”有会际、会聚的含义。

主治冬季揉搓鱼际穴能够预防感冒。

古籍中有一句记载：“鱼际主治 谶歌失音”，坚持按摩鱼际穴，可以治疗声带疾患、长茧、失音等病症。

在中医临床上，医生常利用这个穴位治疗支气管炎、肺炎、扁桃体炎、乳腺炎、咽 炎、小儿单纯性消化不良等症状。

在中医临床上，医生常利用这个穴位治疗小儿疳积。

经常按摩鱼际穴，可以缓解口干舌燥的情况。

在按摩鱼际穴的同时，配合按摩孔最穴、尺泽穴，可以治疗咳嗽、咳痰带血、咯血等病症。

在按摩鱼际穴的同时，配合按摩少商穴，可以治疗咽喉肿痛。

在按摩鱼际穴的同时，配合按摩合谷穴，可以治疗肺热引起的咳嗽、咽喉肿痛、失音等症状。

在按摩鱼际穴的同时，配合按摩孔最穴、天突穴，可以有效治疗哮喘。

部位鱼际穴位置在手拇指本节（第1掌指关节）后的凹陷处，约当第一掌骨中点的桡侧，赤白肉际处。

按摩方法将一只手的手背放在另一只手的手背上，大拇指弯曲用指甲尖垂直方向轻轻掐按第一掌骨边缘的中点，感觉酸胀。

每日一次，每次1~3分钟。

少商穴没事常掐按，咳嗽感冒不来找咳嗽、流行性感 冒、扁桃腺炎、小儿慢性炎、昏厥主治 肺经的气血绕胸腔一周，到此已经非常的微弱了，但作用不减。

伤风、咳嗽而引起的感冒好似我们常得的小病，病虽不重，但却依旧对正常的工作和生活造成了影响，如果记得闲暇时刺激一下少商穴，这些扰人的小病从此就无法入侵了。

《千金方》中记述道：“主耳前痛”；《铜人》指出少商穴可以治疗“忽腮颌肿大如升，喉中闭塞”；《图翼》中也提到少商穴可以“泄诸脏之热，项肿，雀目不明，中风”。

少商是肺经中的最后一个穴位。

“少”的含义是阴中生阳，“商”是取古代的音律的最末一音，被中医称作肺经之根，这个穴位是阴中生阳的根本，所以被称为“少商”。

中国的古代本来只有五个音律：宫、商、角、徵、羽。

周文王为了增添哀伤之意又加了一个弦，取名“少宫”，到了周武王伐纣时，为鼓舞士气，又添一根弦，取名“少商”。

少商是七个音律中的最后一个，“少商穴”也如此，位于众穴位末端。

<<图解穴位按摩治百病>>

主治坚持长期按摩少商穴，可以预防流行性感、腮腺炎、扁桃腺炎或者小儿惊风、喉部急性肿胀、呃逆等病症。

坚持长期按摩少商穴，可以散邪清热，能够治疗小儿食滞吐泻、唇焦、小儿慢性肠炎。

在昏厥、癫狂、拇指痉挛时，及时按压少商穴，可以对这些症状有所缓解。

在临床中医中，医生常利用少商穴治疗支气管、肺炎、咯血等呼吸系统疾病。

坚持长期按摩少商穴，可以治疗休克、精神分裂症、癔病、失眠等精神神经系统疾病。

坚持长期按摩少商穴，可以治疗食道狭窄、黄疸等消化系统疾病。

坚持长期按摩少商穴，可以治疗齿龈出血、舌下肿瘤、口颊炎等五官科系统疾病。

坚持长期按摩少商穴，可以治疗脑溢血、盗汗、小儿惊风、手指挛痛等病症。

部位少商穴位于拇指的桡侧，距离指甲角约0.1寸处。

按摩方法用一只手的食指和中指捏住另一只手的大拇指，用大拇指的甲尖垂直掐按，感觉刺痛，坚持按摩，每日一次，每次1~3分钟。

手太阴肺经 手部少商穴 手阳明大肠经起于食指末端的商阳穴，行进区间从手走头，主要分布在上肢外侧前缘和头部。

手阳明大肠经是大肠的保护神，肠胃是人体消化、吸收以及排出废物的重要器官，气血是维持人体生命活动的基础，只有肠胃消化吸收功能正常，才能生成充足的气血，抵抗力才会增强。

因为大肠经主阳气，所以各种阳证实证，以及由阳气过盛引起的各种发热病都可以找它来解决。

手阳明大肠经经穴手阳明大肠经键臂助泄的蓄脉手阳明大肠经是人体十二经脉之一，简称大肠经，大致循行路线是从手走头，主要分布在上肢外侧前缘和头部，属大肠，络肺。

手阳明大肠经的循行肠胃是人体消化、吸收以及排出废物的重要器官。

手阳明大肠经络属于大肠。

《黄帝内经》中提到过：“阳明经多气多血。”

”气血是维持人体生命活动的基础，如果肠胃消化吸收功能正常，人体内就会生成充足的气血，抵抗疾病的能力自然也会增强，所以手阳明大肠经是人体中重要的一条经络，它是大肠的保护神。

手阳明大肠经起于食指末端的商阳穴，沿食指桡侧缘上行，向上进入第一、第二掌骨之间，向上沿前臂外侧进入肘外侧，上行至肩端，然后向后与脊柱上的大椎穴相交，再向前下行至锁骨，下行联络肺脏，通过膈肌，属于大肠，其分支从锁骨上窝走向颈部，通过面颊，进入下齿，出来回绕至上唇，交会于人中，然后左脉向右，右脉向左，交错前行，上行到达鼻翼两侧，与足阳明胃经相接。

手阳明大肠经的保养因为大肠经多气多血，所以这条经络的阳气盛极，能够治疗各种阳证实证，以及由阳气过盛引起的各种发热病，此经与肺相表里。

但是，由于阳经一般只能治疗本经循行所涉及的器官和组织所产生的疾病，所以，大肠经一般不能治疗与脏腑有关的病症，反而对其具体主治上身部位病和五官病有很好的疗效。

如果是手阳明大肠经气血不通畅会导致食指、手背、上肢、后肩等经络路线上的疼痛和酸、胀、麻等不舒服的感觉。

如果气血有热、上火时，会有眼睛发黄、口发干、眼睛干涩、流涕或鼻出血、牙龈肿痛或者咽喉肿痛等一系列症状。

此外，大肠主津液的正常运行，所以，保养好大肠经，皮肤才能光泽润滑。

如果津液不足，皮肤就会产生皱纹，同时也出现各种疾病。

例如，有的人过了青春期还满脸长痘，就有可能是由于长期便秘，导致毒素堆积，可以取大肠经上的腧穴加以按摩，以疏通经络，祛除毒素，让津液起到滋养皮肤的作用。

商阳穴汗水出，感冒发烧都不见胸中气满、四肢肿胀、中风昏迷、气喘、咳嗽、耳鸣主治我们对待感冒、风寒等疾病最原始的治愈方式就是催汗，得了这些病症后，人们会多喝水、多穿衣服或是把自己卷在被子里，无论感到如何热也不能钻出来，直到汗淋漓，过一会，病就会有所缓解。

但是有些时候，我们发烧、咳嗽后多喝水，也裹得很严实，但就是不出汗，也找不出什么原因，这时就会感觉自己身体越来越热，特别不舒服，热气全都憋在体内不得释放，如何才能促进出汗呢？

你可以试着掐按商阳穴，坚持一会，汗水就会慢慢渗出体表了。

《千金方》中记载：“商阳、巨、上关、承光、瞳子、络却，主青盲无所见”；《铜人》中说商阳

<<图解穴位按摩治百病>>

穴可以治疗“喘咳支肿”；《循经》中也记载商阳穴可以治疗“指麻木”的症状；《金鉴》中说道商阳穴可以缓解“中风暴仆昏沉，痰塞壅”的症状。

商阳穴根据《易经》和阴阳五行的原理来分辨，属“金”。

“商”的含义是古代音乐宫、商、角、徵、羽中第二个音律，五行中的金在音律上所对应的是“商”，“阳”的含义是这里的位置属于阳位。

此处学界是手大肠经脉的起始穴位，是肺经的经脉元气，所有涌入的气血从此由阴侧转入阳侧。

主治长期坚持按摩商阳穴，可以缓解胸中气闷、哮喘咳嗽、四肢肿胀、热病无汗等症状。

长期坚持按摩商阳穴，可以治疗咽喉肿痛、牙痛、中风昏迷、手指麻木、耳鸣、耳聋等症状。

长期坚持按摩商阳穴，可以治疗齿痛、颌肿、青盲等病症。

临床中医上常利用商阳穴来治疗咽炎、急性扁桃体炎、腮腺炎、口腔炎、急性胃肠炎、中风昏迷等病症。

在按摩商阳穴的同时，配合按摩少商穴、中冲穴，可以缓解中风、中暑等症状。

在按摩商阳穴的同时，配合按摩少商穴、合谷穴，可以治疗咽喉肿痛。

部位商阳穴位于食指的桡侧，距离指甲角旁大约0.1寸处。

按摩方法 首先正坐，用一只手的大拇指和食指捏住另一只手的食指指尖，被握住指尖的手要保持手背朝上，手心朝下。

用大拇指的指尖垂直掐按此穴位，感觉刺痛。

注意按摩的时候虽然用指尖，但力度一定要轻，每日一次，每次1~3分钟。

<<图解穴位按摩治百病>>

编辑推荐

《图解穴位按摩治百病(从头到脚经络穴位按摩速查大全集)超值白金版》：经穴体系是中医理论中的一大支柱，中医的针灸、按摩等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。目前，经络穴位按摩已经被认为是目前自然疗法中效果相对明显，并且几乎没有任何毒副作用，最为安全的医疗方法。

本书是一部简单易学的家庭经络穴位理疗手册。

中医穴位按摩原本是深奥而又复杂的，但本书利用图片和简单的文字，使中医经络穴位理论深入浅出。

本书的图片精美、细致，按摩理论讲述的全面、详细，但价格却非常的低廉。

您只要照着书中的指示，可以很轻松的找到穴位，治疗相对应的疾病，省去了去高额的医药费，充分体验到本书带给您的便利和实惠。

本书是一本最权威的经络穴位诊疗图书，是一本最实用的家庭医疗宝典。

准确掌握特效穴从此不再担心高昂的诊疗费形象的插图文字，让你在三秒内找到正确的穴位，同时掌握穴位按摩的方法和技巧，简单易行，速见成效，省去了去高额的医药费，真正体验穴位带给自己的便利和实惠。

效果显著又安全可以伴你一生的理疗方法想要拥有健康并不难，穴位就是藏在身体中的特效药，从穴位点按开始，疏通每一条经络，所有的疾病都会离你而去，让你从此远离“是药三分毒”的危害。

<<图解穴位按摩治百病>>

名人推荐

书很厚，图文解释也很到位，明白易懂。

绝对物有所值！

是一本值得一读的书，很多东西有参考价值，尤其是对中医养生感兴趣的读者。

<<图解穴位按摩治百病>>

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>