

<<图解人体特效穴位>>

图书基本信息

书名：<<图解人体特效穴位>>

13位ISBN编号：9787561348239

10位ISBN编号：7561348231

出版时间：2009-10

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：318

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>

## <<图解人体特效穴位>>

### 前言

记得在学生时代，每到下午两节课后，学校的广播里就会传来熟悉的声音，“眼保健操现在开始，闭眼，第一节，揉天应穴……”。

这套伴随着舒缓音乐的眼保健操，成为了学生时代不变的记忆。

那个时候只是机械地跟着口令，用手按揉眼睛四周的部位，却不知道为什么要按揉这些地方。现在回过头来想想才知道，原来从很小的时候，我们就开始用穴位来保养自己的身体了。

还有很多人对穴位的认识，出自于各种武侠书籍和武侠片，感到穴位既神秘玄妙，又威力无穷。虽然武侠著作中不乏对穴位功效的夸大之处，但由此我们还是可以得知，使用穴位是一种治疗百病、养生保健的最实用、最简单、最经济、也就环保的方法。

穴位是最具有中国特色的医学理论之一，是古人在长期的生活实践中发现，总结出来的，是古人馈赠给我们的珍贵的健康遗产。

中国现存最早的医书《黄帝内经》就毫不吝惜地大费笔墨来介绍经穴的治病原理和使用方法，而《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。

由此可见，古人在很早以前就已经领略到穴位治病养生的神奇功效了。

在此基础上，后世医家逐渐发展和丰富了各种经穴的理论和使用方法，最终形成一套体系完备的经穴学说。

## <<图解人体特效穴位>>

### 内容概要

你是否还在为治疗普通感冒也要很长时间，花很多钱，吃很多药而烦恼？  
你是否还在担心安眠药的剂量越来越大？  
你是否还在抱怨止痛药也治不好头痛？  
你是否还在备受疲劳的困扰，工作没有起色？  
药不是万能的，求医也不是获得健康的唯一手段，这本《图解人体特效穴位》就旨在教你用更便捷、最节约、最有效的中医方法——穴位疗法来捍卫你的健康。

穴位疗法是古人在实践的基础上不断总结和发展出来的，是古人留给我们的珍贵健康遗产。几千年来，穴位疗法一直被用于治疗各种日常疾病与疑难杂症。

《图解人体特效穴位》编者将历代医家的研究与现代常见疾病治疗相结合，总结出各种常见病症的穴位治疗方法，并用图解、插图、表格等方式一一展示出来，让你不再为找不到穴位而烦恼，也不再为穴位的健康功效而迷惑，轻轻松松一学就会，一用就灵，打造最好的身体。

轻松地选择穴位：多种选穴方法，不仅有治病的主要穴位，还有多种病症的配穴。

清晰的穴位图示：200多幅古图与现代图片，看一眼就能找到病症对应的穴位。

简明的按摩方法：操作步骤分明，手把手教你穴位按摩方法，把健康掌握在自己手中。

全面的功效说明：收集近百种常见病的治疗方法和穴位的功效，一本抵十本，健康无忧。

## &lt;&lt;图解人体特效穴位&gt;&gt;

## 书籍目录

国际标准经络穴位图孙思邈《明堂三人图》编者序：健康掌握在自己手中本书内容导航第1章 认识我们身边的药师傅：穴位1.传统医学的基础：穴位与中医2.每个人的随身药囊：穴位3.手指带来的健康：穴位的神奇功效4.连接穴位的通道：经络5.穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴6.穴位的核心与雷区要害与死穴7.必须知道的穴位分布特定穴第2章 求医不如求己：从零开始学习取穴用穴1.用身体做尺子定穴方法2.小动作发挥大作用：刮痧3.代代相传的中医方法：拔罐4.简单方便的穴位治疗：艾灸5.不花钱的养生之道：穴位按摩6.拿捏得当按摩手法第3章 不生病的智慧：掌握常用穴位及其健康密码1.人体生命之根：四总穴、回阳九穴2.为什么受伤的总是我肺经穴位3.心智的总阀门：心经穴位4.心脏的守护神：包经穴位5.上半身的健康密码：大肠经穴位6.调气护脑：三焦经穴位7.人体健康的晴雨表：小肠经穴位8.排解忧虑的最佳经穴：胆经穴位9.人体最重要的排毒通道膀胱经穴位10.疏肝理气的诀窍肝经穴位11.滋阴补阳的经穴肾经穴位12.后天之本胃经穴位13.胃的好帮手脾经穴位14.延缓衰老、调节阳气的秘法任督=脉穴位15.治病小能手：经外奇穴第4章 常见疾病可以这样治1.牙疼不再是病：16个穴位让你轻松搞定你的牙2.睡到自然醒：失眠调养的妙招3.天再热也不怕这些穴位可以防治中暑4.爱上坐车：不晕车的秘密5.轻松排毒：解决便秘的隐忧6.你也可以有器好的头脑：帮你解决头疼头晕的穴位7.跟岔气说不：治疗岔气的简易方法8.感冒不再难缠教你用妙招治感冒9.健康的腹部是按出来的：腹胀痛可以通过穴位解决10.哮喘的克星定喘等九穴11.与肠胃和谐共存：消化不良有妙招12.肠胃炎不用怕：学会用穴位防治肠胃炎13.不论急性、慢性还是过敏性：鼻炎都可以这样治14.解决女性的隐忧：看穴位这样调理月经15.经行腹痛不用愁：没有副作用的痛经止痛药第5章 告别亚健康1.喝多了怎么办？：醉酒可以用穴道医2.杜绝香烟：烟瘾重可以这样治疗3.可护你的双眼：解决电脑族的疲劳4.电脑族不用愁：怎样呵护你的颈椎5.科学健身运动但不疲劳的秘密6.培养你的专注力如何在忙碌之中集中精力7.缓解压力：提防慢性疲劳8.调整你的精神离神经衰弱远一点第6章 给父母的最好礼物1.对抗“第一疾病”高血压并不可怕2.善待心脏：来学学减轻冠心病痛苦的方法3.别让年龄吞噬亲爱的父母：怎样预防老年痴呆4.人老眼不老：从老花眼到清晰的世界5.用穴道调理呼吸道：支气管炎的防治方法6.健康送给妈给妈妈一个快乐的更年期7.杜绝缺血缺氧用穴位应对心绞痛8.别让新式“流行病”打倒糖尿病试试这样治附录一、人体穴位功效速查表二、十二经脉与奇经人脉

## &lt;&lt;图解人体特效穴位&gt;&gt;

## 章节摘录

经络系统通常是由经脉、络脉、十二经筋、十二皮部组成，经脉中又包括十二正经、十二经别、奇经八脉，络脉中包括十五别络、孙络、浮络，而最主要的经脉为十二正经和奇经八脉。

十二经脉是经络系统的主体。

十二经脉内属于脏腑，外分布于躯体连肢节，将人体上下内外连贯起来，构成一个有机整体。

十二经脉包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经脉是血气运行的通道，因此它的循行有一定的规律和方向，就是所说的“脉行之逆顺”，又称为“流注”。

十二经脉的流注次序为：起于肺经—大肠经—胃经—脾经—心经—小肠经—膀胱经—肾经—心包经—三焦经—胆经—肝经—最后又回到肺经。

周而复始，循流不息。

奇经八脉它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合，就像大路旁的各条小路，别道奇行，故称“奇经”。

奇经八脉包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉这八条经脉。

它们交错地循行分布于十二正经之间。

奇经八脉是十二经脉以外的另一些重要经脉，它们沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄相关经脉气血、协调阴阳的作用。

另外，奇经八脉也可调节十二经脉气血。

当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积；当人体功能活动需要时，奇经八脉又能提供充足的气血。

十二经别从十二经脉中各分出一支经别，称为“十二经别”。

经别，就是别行的正经。

十二经别的功能主要是协调相为表里的两经之间、经脉与脏腑之间，以及人体各器官组织之间的联系。

十二经别的循行，是从身体的四肢部分走人体腔脏腑深部，然后出体表而上头面，阴经的经别合入阳经的经别而分别注入六阳经脉。

每一对相为表里的经别组成一“合”，十二经别共组成“六合”。

分别为足太阳与足少阴经别、足少阳与足厥阴经别、足阳明与足太阳经别、手太阳与手少阴经别、手阳明与手太阴经别。

十五别络从十二经脉及任脉、督脉各分出一支别络，再加上脾之大络，称为“十五别络”。

## <<图解人体特效穴位>>

### 编辑推荐

最有效的中医治病精髓，最实用的养生保健方法 最便捷、最节约、最有效的中医疗法 最全面的穴位功效，囊括常见疾病疗法，帮你打造最棒的身体 最清晰的方法流程，一本学会穴位按摩，零中医基础也能成良医 最有效的疗法介绍，一本抵十本，不花一文，健康不求人 穴位是最具有中国特色的医学理论之一。

是古人在长期的生活实践中发现，总结出来的是古人馈赠给我们的珍贵的健康遗产。

它传承千年，但并不高深莫测，我们每个人都可以用穴位来为自己诊病治病，养生保健。

我们出版的这本（图解人体特效穴位）就汇集了所有日常病症的穴位治疗方法，收集了众多穴位的健康功效，让你最快速准确地找到穴位，花最少的钱轻松解决健康问题，打造最健康的身体。

为了帮助读者更好地掌握穴位疗法（图解人体特效穴位）将历代医家的研究成果和现代人常见的健康问题相对照，将穴位的用途归纳起来，对人体常用的重要穴位进行详细解说。

全书运用大量的人体图示，穴位位置一目了然，按摩步骤流程清晰，可以说真正集指导性实用性收藏性于一身是居家常备的健康养生手册。

**封面故事 针灸铜人人体模型** 铜人是中国医家修习针灸的标准器具，是我国针灸医学教学最早且最珍贵的教学模型。

最早的铜人产生于北宋期间。

当时，医者不断发现针灸新穴位为防止研习与实践者产生混乱，公元1026年，时任殿中省尚药奉御的王惟一负责修铸了两个空心铜人体模型，全身标注559个穴位。

后来，经过长期使用，铜人磨损，明医学者又在宋代原物的基础上仿铸了一个，封面主图所展示的即为仿铸铜人。

四库全书白话图解丛书

<<图解人体特效穴位>>

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>