

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

图书基本信息

书名：<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

13位ISBN编号：9789861279756

10位ISBN编号：986127975X

出版时间：含章行文出版集團

作者：賴鎮源 著

页数：375

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>

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

前言

推薦序一 指壓穴位頤養天年 隨著時代進化快速，諸如失眠、肩頸酸痛、心悸等文明病逐漸浮現，加之現代人飲食不節、疏於控管而造成體質趨向陰陽不調，致使大病小症一一出現。因此近年來，興起一股天然養生熱，流傳至今的中醫理論、先人的頤養之道，諸如太極拳養生、配合四季節氣飲食、經絡穴位按摩等，皆成為眾人研究與奉行的養生原則。

本人教學研究數十載，長期推崇經絡穴位按摩的天然養生法。人體正經正穴達三百六十一處，但主治症狀及對人體的保健功能雖看似通用，實際上卻各為互異。儘管穴位按摩對人體病症確有天然效果，但取穴位置是否到位、針灸深度是否精準、配穴治療是否正確、力道推壓是否合宜，皆關乎人體性命安危，因此具備正確的穴位按摩常識，不僅自救亦可救人。本書所囊括之人體穴位，皆是經人體臨床常見特效穴，其詳盡的穴位解說、主治項目、人體取穴部位與疾病配穴、按摩手法及力度皆以精美圖說、淺顯文字，使讀者一目瞭然，是家庭必備的自療養生書。

針對人體各經絡的穴位名，引用其先人醫典，如《黃帝內經》、《醫宗金鑒》、《針灸甲乙經》、《針灸大成》等中醫文獻，輔以現今醫學臨床解析，逐一解釋各穴之人體療效。

因此，敲通經絡得以延年益壽，指壓穴位得以病症改善。各界中醫師提倡「治病應藥食同源，從根本治療」，本人認為「治病可輔以穴位按摩來保健養生」，其不僅是人體健康立為不敗之地的致勝籌碼，甚至可成為各科疾病治療的自然養生宗旨！

中國醫藥大學 中醫學院教授 張永賢 推薦序二 以內養外的養生精華 現代人終日汲汲營營、忙於追求更為美好的生活，殊不知忽略了自我身體的保健。在中醫養生觀念裡，宜順應四季節氣進食 「春溫、夏熱、秋燥、冬寒」，藉此配合人體變化，進行體質調養。

然而，古人也配合天地、陰陽等，搭配十二時辰的經絡運行，藉此孕育出以時養生的原則；並建議人們應依照各個時辰的經絡走向，順應其養生原則，例如丑時(01:00~03:00)是肝經造血的時間，不宜熬夜加班或酗酒，否則將容易發病，以此窺見中國養生的博大奧秘。

身為京都同仁堂第十四代傳人，自小就看著父親濟世救人。根據近幾年的觀察發現，關於人體健康養生、飲食宜忌、經絡穴位、中草藥百科的書籍大肆崛起，加諸自己之前也身受病痛折磨，才驚覺健康與養生的重要，因而深入研究家族傳承漢方醫藥精華與清宮御用的養生妙方。

除了以藥入餐的方法外，更發現清宮的妃嬪佳麗們藉由穴位按摩以養顏美容、解憂安眠，甚至具有休養生息、改善不適症的功效。

現今透過網路、媒體大肆傳播中國古人的養生秘訣後，逐漸受到各方民眾的注意，國內外皆掀起一股養生熱潮。

尤其台灣逐漸走入老年化社會，國人平均壽命延長至78歲；若沒在年輕時為身體打下厚實強健的基礎，隨之而來的就是各種惱人纏身的小病痛，此時除了投藥根治、調整飲食外，依循經絡運行、搭配穴位按摩更能緩和身體不適。

書中提到當壓力龐大、想減輕疲勞時，按摩風池穴、神門穴與靈道穴可達到安眠效果、放鬆緊繃情緒；經確切實施後，果真舒緩不少，不僅我自己，甚至許多朋友按壓後還出現神清氣爽之感，思維也更加清晰、靈活，足見穴位按摩對人體的特效療效。

京都同仁堂樂家老舖第十四代傳人 樂覺心 編者序 經絡穴位的自我養生療效 民俗療法在中國已行之有年，尤其是穴道指壓、經絡按摩在近幾年開始受到民眾注意。

因其自我療效的人體養生法，不僅沒有副作用的產生，其自助性的簡易方法可立即透過按摩減緩不適症，甚至可有效緩解如高血壓、糖尿病等症狀，藉此天然療法取代藥物來控制病情。

追溯至遠古時期，相傳黃帝與歧伯等多位大臣經常研究醫學、人體順時養生等言論，後人便將其整理成書，因而出現《黃帝內經》的中醫理論著作。

其內容對人體結構及全身經絡的運行狀況有詳盡描述，並綜合其人體穴位點來對症取穴，以舒緩其不適症狀，達到強身健體的保健功效。

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

有鑑於近年來文明病的迅速竄起，甚至是H1N1新流感流行全世界所造成的恐慌，使大眾逐漸回歸最原始的養生法——經絡穴道與中藥調理。

正所謂「物極必反」，當科技文明發展到極致時，往往會因此產生危害自然與人體機能的負面影響，為了達到即時療效常會求諸西醫，雖然服用藥物能快速緩和不適，但對人體的副作用與其傷害腎臟的嚴重程度已獲得國內外的醫學證明，因此逐漸興起天然的養生風潮，例如從精緻化飲食到輕蔬料理、從先進速效的西醫治療到長時間人體根本休養的中醫調治，在在證明老祖宗的養生智慧體現。

《靈樞·經別》：「十二經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，學之所始，工之所止也。

粗之所易，上之所難也。

」《扁鵲心書》：「學醫不知經絡，開口動手便錯。

」藉由以上文獻記載，表示其經絡遍佈人體，不僅與臟腑有所連結，甚至人體警訊還能表現在經絡穴位上，透過正確的穴道按摩，並輔以中藥調治，將能從根本驅除病灶，達到健康養生的功效。

本人經由二十多年的行醫經驗與研究辯證，將人體三百六十一個穴位去蕪存菁後，囊括精選出一百五十四個對日常生活保健及病症極為重要的穴道，除詳細解說各穴緣由外，並將其對人體的保健功效與主治病症一一羅列，甚至為免除尋穴不著的困擾，更以「國家標準穴位」為基準，以彩圖解說人體穴位的「臨床解剖」及「精確取穴」的自我尋穴圖，使讀者透過簡單易懂的方法、順應人體經絡的運行，達到對症取穴的調治養生效果。

台灣中醫皮膚科醫學會理事長 賴鎮源

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

內容概要

通經絡健康延年，指壓穴百病盡消；3秒鐘精準取穴，陳年疾一指病除！

取穴到位，不適症速即緩解；配穴正確，還你健康無病一身輕！

不尋醫的靈丹妙穴，不投藥的天然養生，經穴同源，標本兼治，頤養天年、養生祛病一指罩！

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

作者簡介

賴鎮源 廣州中醫藥大學博士。

曾擔任父母親月刊主筆一年、中華民國中醫癌症醫學會理事長，其發表之文章與著作榮獲各界廣大迴響，並經常橫跨兩岸進行學術研討，其權威與聲望可見一斑。

現任： 合元中醫診所院長 台灣中醫皮膚科醫學會理事長 中華民國中醫傳統醫學會副理事長 中國鍼灸學會理事 中華民國中醫師公會全國聯合會監事 廣州中醫藥大學與湖南中醫藥大學客座教授 著作： 《圖解經絡穴位按摩速查全書》 《圖解面診健康養生全書》 編者簡介台灣中醫皮膚科醫學會理事長 賴鎮源畢業於中華學術院中國醫藥研究所中國醫學組，後取得廣州中醫藥大學博士。

曾擔任父母親月刊中醫主筆一年、中華民國中醫癌症醫學會理事長，其發表之文章與著作榮獲各界廣大迴響，並經常橫跨兩岸進行學術研討，其權威與聲望可見一斑。

現任合元中醫診所院長、台灣中醫皮膚科醫學會理事長、中華民國中醫傳統醫學會常務理事、中國鍼灸學會理事、中華民國中醫師公會全國聯合會監事、廣州中醫藥大學與湖南中醫藥大學客座教授等。

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

書籍目錄

第一章 手太陰肺經經穴中府穴~ 通暢肺腑無阻礙 尺澤穴~ 腹痛發熱首選穴 孔最穴~ 久坐不痔的祕訣 列缺穴~ 頸項之疾關鍵穴 經渠穴~ 呼吸暢通有妙招 太淵穴~ 氣血不足按太淵 魚際穴~ 咳嗽失聲療癒穴 少商穴~ 預防流行性感 第二章 手陽明大腸經經穴商陽穴~ 胸中氣悶找商陽 三間穴~ 五官疾病得緩解 合谷穴~ 舒緩牙疼首選穴 陽溪穴~ 頭痛耳鳴速緩解 下廉穴~ 調理腸胃通經絡 曲池穴~ 緩解腹痛止吐瀉 肩髃穴~ 舒緩肩痛保養穴 扶突穴~ 止咳平喘有奇效 迎香穴~ 鼻炎鼻塞緩解穴 第三章 足陽明胃經經穴承泣穴~ 明眸亮眼特效穴 四白穴~ 明目養顏好助手 地倉穴~ 感冒祛風找地倉 頰車穴~ 口眼歪斜按頰車 下關穴~ 口耳保健特效穴 頭維穴~ 舒緩頭痛治吐嘔 人迎穴~ 治療咽腫降血壓 乳中穴~ 祛除目瘤兼調經 乳根穴~ 乳房保健特效穴 滑肉門~ 健美減肥降體脂 天樞穴~ 腸胃健康倚天樞 歸來穴~ 治療疝氣調月事 氣衝穴~ 腸鳴腹痛按氣衝 伏兔穴~ 腰痛膝冷尋伏兔 犢鼻穴~ 肛腸疾病治療穴 足三里~ 治胃病按足三里 豐隆穴~ 胸悶咳嗽按豐隆 解谿穴~ 解決心煩特效穴 內庭穴~ 手腳冰冷找內庭 厲兌穴~ 常按厲兌睡眠佳 第四章 足太陰脾經經穴隱白穴~ 月經崩漏按隱白 太白穴~ 胃痛吐瀉揉太白 公孫穴~ 調理脾胃保健穴 三陰交~ 婦科疾病特效穴 陰陵泉~ 排便暢通消水腫 血海穴~ 女人健康的益友 府舍穴~ 腹痛疝氣按府舍 大橫穴~ 大腸疾病循大橫 周榮穴~ 止咳平喘有特效 大包穴~ 睡眠安穩按大包 第五章 手少陰心經經穴極泉穴~ 強健心臟緩心悸 青靈穴~ 祛除疼痛無煩惱 少海穴~ 常按少海緩心痛 神門穴~ 寧心提神療效好 少府穴~ 治療胸痛寧神志 少衝穴~ 中風猝倒急救穴 第六章 手太陽小腸經經穴少澤穴~ 昏迷中風尋少澤 後谿穴~ 舒緩腰痛解憂慮 陽谷穴~ 目眩熱病緩解穴 养老穴~ 晚年體健倚养老 小海穴~ 臉色紅潤氣色佳 肩貞穴~ 消炎止痛按肩貞 天宗穴~ 美體健胸按天宗 肩中俞穴~ 解表宣肺壯肩背 顴髎穴~ 面部疼痛按顴髎 聽宮穴~ 耳朵聰靈聽力佳 第七章 足太陽膀胱經經穴睛明穴~ 治療眼疾找睛明 眉衝穴~ 頭痛眩暈找眉衝 曲差穴~ 鼻竅通透按曲差 五處穴~ 癩癧驚風按五處 承光穴~ 止痛祛熱特效穴 通天穴~ 鼻內暢通按通天 攢竹穴~ 消除疲勞視力佳 天柱穴~ 增強記憶緩項強 大杼穴~ 清熱除燥通經絡 風門穴~ 感冒惡寒找風門 會陽穴~ 痔瘡便血找會陽 承扶穴~ 臀部減肥按承扶 殷門穴~ 強健腿腰舒筋絡 委中穴~ 腰疼背痛求委中 承筋穴~ 小腿痠攣揉承筋 承山穴~ 腿腳有力不抽筋 飛揚穴~ 祛除頭痛寧安神 崑崙穴~ 睡眠安穩倚崑崙 申脈穴~ 寧神止痛不眩暈 至陰穴~ 孕婦催產按至陰 第八章 足少陰腎經經穴湧泉穴~ 治療腰酸緩背疼 太谿穴~ 生殖疾患憑太谿 復溜穴~ 調理腎臟增精力 築賓穴~ 人體排毒關鍵穴 橫骨穴~ 遺精陽萎尋橫骨 大赫穴~ 男女隱疾特效穴 氣穴~ 婦科疾患關鍵穴 盲俞穴~ 告別便秘止泄瀉 商曲穴~ 解決腹痛通便祕 神封穴~ 咳嗽氣喘點神封 俞府穴~ 久喘止咳良效穴 第九章 手厥陰心包經經穴天池穴~ 煥發活力舒頭疼 曲澤穴~ 定心寧神找曲澤 內關穴~ 心胃不適止嘔吐 大陵穴~ 消除口臭降心火 勞宮穴~ 手癢難忍掐勞宮 中衝穴~ 降溫煩悶找中衝 第十章 手少陽三焦經經穴關衝穴~ 舒緩更年期不適 液門穴~ 清火散熱特效穴 中渚穴~ 緩解肩痛助安眠 陽池穴~ 妊娠嘔吐循陽池 支溝穴~ 排便困難找支溝 天井穴~ 清熱涼血消針眼 消灤穴~ 美容養顏找消灤 肩髎穴~ 舒緩肩頸背酸痛 顛息穴~ 耳鳴耳痛揉顛息 角孫穴~ 眼科疾病特效穴 耳門穴~ 耳部疾患保養穴 絲竹空穴~ 不明暈眩有特效 第十一章 足少陽膽經經穴瞳子髎穴~ 屈光不正治療穴 懸顛穴~ 集中心神按懸顛 懸厘穴~ 落枕頭痛舒緩穴 天衝穴~ 牙齦腫痛找天衝 陽白穴~ 目眩夜盲保健穴 目窗穴~ 眼睛疲勞按目窗 風池穴~ 清熱醒腦治感冒 肩井穴~ 乳腺炎之防治穴 環跳穴~ 腰腿疼痛倚環跳 風市穴~ 中風癱瘓風市治 陽陵泉穴~ 舒筋健膝有特效 陽輔穴~ 強健腰腎祛風溼 足臨泣穴~ 膽經頭痛舒緩穴 足竅陰穴~ 定咳順氣必點穴 第十二章 足厥陰肝經經穴大敦穴~ 小腹疼痛有特效 太衝穴~ 理氣降壓倚太衝 曲泉穴~ 男女隱疾特效穴 足五里穴~ 排尿暢通關鍵穴 陰廉穴~ 調經止帶循陰廉 中封穴~ 男性生殖主治穴 章門穴~ 五臟病變的『門戶』 期門穴~ 疏肝利氣化通瘀 第十三章 督脈經穴長強穴~ 排便暢通止腹瀉 命門穴~ 關乎生命存亡穴 身柱穴~ 小兒止咳定喘穴 大椎穴~ 小兒發燒不犯愁 啞門穴~ 聲音沙啞舒緩穴 腦戶穴~ 即刻減輕頭痛感 風府穴~ 感冒頭疼療癒穴 強間穴~ 安眠舒心少煩惱 百會穴~ 憂鬱煩躁點百會 前頂穴~ 頭暈目眩找前頂 神庭穴~ 頭暈嘔吐找神庭 水溝穴~ 緊急救命特效穴 第十四章 任脈經穴會陰穴~ 專治男女性功能中極穴~ 婦科疾病不發愁 關元穴~ 男子藏精女蓄血 陰交穴~ 腹瀉不止揉陰交 神闕穴~ 腸炎腹瀉有特效 上脘穴~ 增加腸胃原動力 膻中穴~ 身形瘦弱點膻中 廉泉穴~ 言語不清點廉泉 第十五章 附錄：關鍵穴位速查一、對症點穴位速查表二、主治疾病關鍵穴三、中醫推薦！非學不可十五大特效穴四、牛刀小試~終極取穴大檢測

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

编辑推荐

榮獲北京、香港針灸醫學會一致推薦，家庭必備的自療用書！

《圖解經絡穴位按摩速查全書》精選人體154個常用特效穴，以精美的彩色圖解，搭配淺顯易懂的文字解說，讓讀者針對穴位療效、取穴位置一目瞭然。

並尋求各方中醫學專家，將其主治功能、疾病的標靶配穴、按摩指法、力度及時間，一一詳細介紹與圖說，是每個家庭必備的自療用書、個人養生的健康寶典！

超值加贈 1.全彩人體標準穴位掛圖，精確取穴一目瞭然！

2. H1N1防治4大特效穴精美隨身卡，疾病不纏身！

四大速查法，取穴、養生並聯式同步進行！

速查1：人體十二經絡運行明確標註，循行方式完整呈現。

速查2：人體穴位點清楚標示，不看書也能快速尋穴。

速查3：破解古人以時養生的十二時辰養生法，對準時間、循行經絡，人體健康大躍進。

速查4：按摩人體4大特效穴，不僅增強抵抗力，還能有效防治H1N1的入侵。

獨創左右加乘速學法：左閱穴位4大文解，右解取穴4大圖說，現學速點，指壓到位，惱人疾患即脫身！

左閱1 命名：淺顯文字詳解穴名由來，掌握經絡運行以涵養身心。

左閱2 部位：深入剖析人體穴位，讓你一指到位。

左閱3 主治：完整收錄各穴疾病療效，一書通用大小病症。

左閱4 名詞小博士：詳解中醫病名、古文艱深詞彙，取穴同時也增進智識。

右解1 臨床解剖：解剖人體平面圖，經絡、穴位一目瞭然。

右解2 精確取穴：圖解取穴技巧，詳述「功用」、「輔助治療的穴位」以即時對照。

右解3 自我按摩：圖說指法及按摩方式，讓你指壓正確，疾患退散。

右解4 人體標準穴位掛圖：十二經絡穴位點清楚標示，不看書也能快速尋穴。

<<圖解經絡穴位按摩速查全書>>

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>