

图书基本信息

书名：<<穴除百病！
圖解人體特效穴自療養生大全>>

13位ISBN编号：9789862710838

10位ISBN编号：9862710837

出版时间：活泉書坊

作者：賴鎮源 著

页数：336

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>

<<穴除百病！圖解人體特效穴自療養生>>

前言

推薦序 還記得當年，我出了一場嚴重的車禍，被送到醫院前我早已陷入昏迷，不醒人事。但在醫療團隊鏗而不捨的緊急搶救後，生命跡象總算是恢復穩定，但在他們為我進行一連串的精密檢查、研究討論後，最終仍不得不向我及親人宣布「終生癱瘓」的無情答案！

然而，我的父親並沒有因此放棄，他不斷翻尋那代代流傳、殘破不堪的「樂氏配方」，並依據我的體質、病情，每天燉煮藥膳、藥汁讓我服用，即便只有百分之一的治癒可能，他也是傾盡全力的嘗試；除此之外，父親深知利用藥材內補之餘，外部的穴位按摩更能有效打通氣血經絡的運行，以內聯五臟六腑、四肢百骸，溝通表裡，使藥效更快散布在身體各處，故父親當時最常幫我按摩「外關」、「少海」、「合谷」、「太衝」等穴，來緩解我的疼痛與不適。

漸漸地，我開始能下床慢慢行走，甚至最後活動自如、健步如飛！

除了歸功於親人的悉心照料與祖傳祕方外，穴位療法更是我恢復健康的另一隻推手！

事實上，人體穴位百餘個，要認識到每個穴位的位置、按摩方式與療效，著實有其困難度。因此，作者囊括自己數十年對穴位的臨床治療與教學經驗，將人體穴位濃縮成精華中的「精華」，提供大眾養生保健必學的一百個特效穴位。

並且，精細的人體穴位剖析、按摩方式，教您輕鬆找穴、按摩有術。

甚至，作者以「一穴治三病」的概念，針對現代人經常出現的小疾大症，進行有效配穴與按摩技法，使其自尋體內「穴藥」，立即驅走不適感，實為每個家庭必備的保健大全。

在此，將本書推薦給天下讀者，願大家都能達到自療養生的最高境界！

樂氏同仁堂樂家老舖第十四代傳人樂覺心 序 有一次在教導人體經絡穴位的第一堂課，我告訴他們：「人體的經絡不僅是一位找出病根的醫生，穴位更是最有效的處方箋，當你在按摩時，它將會告訴你身體出了什麼毛病，並緩解症狀！

」學生們聽完後，一臉狐疑地看著我。

這時，我隨意指定了一位學生上台，推揉他手臂的大腸經後，我問他：「你是不是有頭痛？

」他驚訝地問我怎麼知道，我的答案是「經絡告訴我的」！

後來我再按壓合谷、風池二穴各3分鐘，再問他疼痛有無減緩，他立即點頭，敞開笑容地跟我說：「老師，因為穴道是處方箋嘛！

」在場學生立即哄堂大笑，而我也跟著笑了出來。

其實，人體經絡是由這些穴道串連成線，當這條線受到阻塞，你在按摩穴位時便會感受到一粒粒的氣結，這便代表你的身體出現毛病了。

我之所以知道上述那位學生頭痛，也正是因為這個道理。

當我加強他疏導鼻面部經絡的合谷、頭面氣血的風池後，隨著氣結的消失，不適感也就減少許多！

正所謂「通則不痛，痛則不通」，即是這個道理！

除此之外，學生們也經常問我：「老師，人體穴位這麼多，有哪些是特別重要的呢？

」而診所的患者也經常詢問，針對他們的病症，除了吃藥外，是否有特效穴能改善、保養身體所出現的一些病痛呢？

確實，穴位散布在我們人體各處近四百個位置，但一般人若只是單純保養身體、改善病痛，其實並不需要學完人體所有穴位，我認為只要知道一百個就夠了。

根據我數十年的臨床看診與教學經驗，我發現現今大眾的通病不外乎是因飲食不節、作息不正常所導致的病痛。

諸如因壓力大出現的頭痛、因熬夜出現的月經不調，甚至是因喜吃高熱量、高油脂所導致的高血壓、高血糖等。

但是，一定要吃藥控制才能解決這些病痛、消除病根嗎？

我認為，平時的身體保養、生活習慣做到正確、到位，再加諸穴位按摩來疏通經絡、滑利關節、重整體內臟腑的氣血循環，將能有效提升人體免疫力。

此次，我將人體穴位與現代人通病相呼應，訴求「特效穴位，知其一百即足」，給予大眾最為常用、效果顯著的穴位。

<<穴除百病！ 圖解人體特效穴自療養生>

將頭部、胸腹、腰背、四肢等必學穴位，一一羅列，並以一穴搭多穴，延伸出其餘療效，使大眾在家也能進行日常的身體保健，藉由按摩來疏散體內氣結，還給自己一個輕鬆無負擔的身體，使本書的保健用意發揮最大極致，亦期望老祖宗流傳千年的特效配穴與按摩技法能提升現代人的養生品質，以最天然的古法給予人們最純淨、健康的身體！

台灣中醫皮膚科醫學會 理事長 賴鎮源

內容概要

人體穴位分布近四百個，但需要知道每個位置嗎？

NO！

作者取其人體最重要的100個特效穴，提供大眾「按除病痛」的穴位自療法！

本書圖解人體各穴位分布，教導您最為簡易的取穴方法，免除尋穴不著的煩惱；針對各個穴位，提供正確有效的按摩指法、力道與按摩時間。

使讀者可正確刺激穴位，以舒緩不適，達到養生保健之效！

圖解「人體一穴配伍法」，健康養生活百年！

每個特效穴對人體都有其特殊功效，但當一穴搭配多個穴位時，其療效更廣。

如合谷穴，以其單一治療效果而言，有止疼祛痛的功效；但當它搭配太衝穴、五處穴時，則可改善眩暈；搭配通天穴、迎香穴、上星穴時，則可舒緩鼻竇炎。

故本書特別提出「以一搭多」的穴位配伍法，一掃人體大病小症。

獨家附贈「病除特效10穴」，教導您3分鐘一舉拔除病根！

作者特別針對現代人從頭到腳的大小病痛，濃縮出必學10大特效穴，讓讀者只需3分鐘必能精準取穴、按摩祛病，輕鬆緩解身體不適！

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》
《圖解足部特效穴自然療法》 《一按病除！
對症取穴全療手冊》

<<穴除百病！ 圖解人體特效穴自療養生>>

書籍目錄

推薦序 人體自有救命大穴！

樂氏同仁堂樂家老舖第十四代傳人 樂覺心序人體經絡會說話台灣中醫皮膚科醫學會理事長 賴鎮源導讀
穴位輕鬆找按摩手法須知輔助按摩器具面面觀按摩注意事項第一章 頭面部特效養生大穴1迎香穴 鼻部疾病舒緩穴2承泣穴 眼部不適找承泣3四白穴 養眼美白核心穴4地倉穴 神經疼痛按地倉5下關穴 顏面耳疾保健穴6聽宮穴 舒緩牙疼又聰耳7睛明穴 常按睛明眼睛明8攢竹穴 緩解眼疲亮睛穴9絲竹空穴 頭暈目眩緩解穴10瞳子膠穴 療癒眼疾保健穴11陽白穴 眼部保健少不了12水溝穴 休克昏倒救命穴 13頭維穴 改善中風療視力14眉衝穴 鼻塞眩暈找眉衝15曲差穴 頭痛鼻塞按曲差16承光穴 祛熱目眩治鼻塞17角孫穴 眼科口疾療癒穴18風池穴 清熱醒腦治感冒19腦戶穴 頭痛項強找腦戶 20風府穴 感冒發燒解除穴 21百會穴 開竅寧神點百會 22神庭穴 頭暈嘔吐眼找神庭
第二章 保健胸腹特效穴23中府穴 肩酸咳嗽取中府24乳中穴 房事性福找乳中25極泉穴 養護心肺找極泉26神封穴 止咳平喘按神封27天池穴 胸滿煩悶舒緩穴28期門穴 腹脹呃逆消解穴29上脘穴 腸胃消化保健穴30膻中穴寬胸利膈特效穴31滑肉門穴 愛美女人常點穴32天樞穴 腹瀉便秘倚天樞33歸來穴 癒療疝氣調經穴34氣衝穴 腹痛腸鳴特效穴35府舍穴 疝氣腹痛找府舍36大橫穴 腸道疾患點大橫37大赫穴 生育能力保障穴38育俞穴 下腹器官保養穴 39神闕穴 腸炎瀉痢找神闕 40會陰穴 男女養生特效穴41中極穴 生殖系統保養穴 42關元穴 男女健康福音穴
第三章 舒緩腰背功能穴43會陽穴 痔瘡便血找會陽44承扶穴 緊實臀部減肥穴 45環跳穴 腰背腿痛取環跳 46長強穴 通便止瀉找長強47命門穴 五臟六腑本命穴48肩貞穴 消炎止痛按肩貞49肩井穴 乳腺炎找肩井穴50大椎穴 感冒發燒點大椎
第四章 上肢靈活關鍵穴51太淵穴 感冒咳嗽消緩穴52魚際穴 咽喉保養取魚際53少商穴 喉嚨腫痛舒緩穴54商陽穴 中風昏迷甦醒穴55合谷穴 止疼祛痛特效穴 56陽溪穴 半身不遂找陽溪57少衝穴 昏迷救治按少衝 58少澤穴 神經疼痛保健穴59後溪穴 盜汗落枕點後溪60陽谷穴 明目安神揉陽谷61養老穴 養老保健必點穴62勞宮穴 口臭口窗倚勞宮 63中渚穴 更年期女性福星64陽池穴 降糖止嘔按陽池65尺澤穴 平喘止吐首選穴 66孔最穴 久坐不痔的秘訣 67列缺穴 情緒煩悶列缺解 68下廉穴 清熱止痛循下廉 69曲池穴 緩解感冒特效穴70肩髃穴 肩膀的保健醫生 71青靈穴 祛除疼痛無煩惱 72少海穴 精神疾病找少海 73神門穴 健忘提神點神門74小海穴 牙齒病痛揉小海75曲澤穴 胃痛嘔吐曲澤醫 76內關穴 女性健康必按穴77支溝穴 擺脫便秘的秘密 78消瀉穴 減肥瘦身特效穴
第五章 下肢強健活力穴79解谿穴 下肢疼痛按解溪80內庭穴 牙齦腫痛找內庭81厲兌穴 失眠肝炎關鍵穴82隱白穴 止血要快按隱白 83太白穴 健脾強胃有太白 84公孫穴 調理脾胃保健師85至陰穴 胎外不正找至陰 86湧泉穴 按壓腳心身體健87足臨泣穴 頭足疼痛特效穴 88足竅陰穴 定咳順氣必點穴 89大敦穴 緩解焦躁按大敦90太衝穴 降壓安眠關鍵穴91伏兔穴 腰膝痠軟伏兔治92足三里穴 降壓整腸關鍵穴93豐隆穴 祛痰止咳按豐隆94三陰交穴 泌尿系統保健穴95陰陵泉穴 腹部保養特效穴96血海穴 清血利濕血海行 97委中穴 下肢痺痛求委中98飛揚穴 鼻疾腿疼找飛揚 99太谿穴 腎虛足寒按太谿100復溜穴 調理婦科特效穴

<<穴除百病！圖解人體特效穴自療養生>>

編輯推薦

人體穴位分布近四百個，但需要知道每個位置嗎？

NO！

作者取其人體最重要的100個特效穴，提供大眾「按除病痛」的穴位自療法！

本書圖解人體各穴位分布，教導您最為簡易的取穴方法，免除尋穴不著的煩惱；針對各個穴位，提供正確有效的按摩指法、力道與按摩時間。

使讀者可正確刺激穴位，以舒緩不適，達到養生保健之效！

圖解「人體一穴配伍法」，健康養生活百年！

每個特效穴對人體都有其特殊功效，但當一穴搭配多個穴位時，其療效更廣。

如合谷穴，以其單一治療效果而言，有止疼祛痛的功效；但當它搭配太衝穴、五處穴時，則可改善眩暈；搭配通天穴、迎香穴、上星穴時，則可舒緩鼻竇炎。

故本書特別提出「以一搭多」的穴位配伍法，一掃人體大病小症。

獨家附贈「病除特效10穴」，教導您3分鐘一舉拔除病根！

作者特別針對現代人從頭到腳的大小病痛，濃縮出必學10大特效穴，讓讀者只需3分鐘必能精準取穴、按摩祛病，輕鬆緩解身體不適！

人體一穴配伍法，廣獲民眾回響！

「一直以來，因為糖尿病的關係，我必須每天服用控制血糖的藥。

但後來利用勞宮穴搭配足三里穴、血海穴、梁丘穴、承山穴的按摩，且每天持續不間斷，我發現血糖逐漸受到控制，並且服藥次數減少許多了！

」~台中·鄭先生·55歲 . 「每當月經來潮時，我的下腹部總是痛到有如抽筋般冷汗直流、無法工作。

不過，作者告訴我每天按摩女性保健穴 三陰交，能有效緩解疼痛。

結果，我每天睡前花3分鐘的時間推揉，果然經痛緩和許多，原來養生大藥真在人體中！

」~台北·楊太太·37歲 . 「自小我便體弱多病，媽媽除了用中藥幫我調理身體外，也要我經常按摩風池、百會、足三里等穴。

到了國中後，我生病的次數逐漸減少，精神也不再萎靡，氣色變得非常好，這都有賴於穴位按摩提高我的免疫力！

」~新竹·劉小弟·15歲 編者簡介 台灣中醫皮膚科醫學會理事長 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》

《圖解足部特效穴自然療法》 《一按病除！

對症取穴全療手冊》

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>