

<<小穴位大健康>>

图书基本信息

书名：<<小穴位大健康>>

13位ISBN编号：9789866238987

10位ISBN编号：9866238989

出版时间：康鑑文化出版社

作者：李智 著

页数：448

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>

<<小穴位大健康>>

前言

做自己的救命神醫 2008年北京奧運會的會場上，李智醫師用最通俗易懂的方式，讓老外聽懂了何謂「中醫」。

也在那個時候，她有了撰寫《小穴位大健康》一書的想法：「寫有用、實用且通俗易懂的健康書，讓更多的人明白，就是我一生的最大心願。」

《小穴位大健康》不僅讓讀者迅速瞭解簡單、實用的中醫智慧，還能感受到千年來中醫文化的深厚美感。

在出版24小時內，就躍居中國網路保健類圖書第1名！

無形「經絡」是人體健康的關鍵 在中醫的理論，人體是一個以五臟為中心的系統，身體的每個組織、器官，都和五臟息息相關。

人體內運行全身氣血，連絡臟腑肢節，溝通身體內外、表裡的是「經絡」。

「經絡」，是經脈和絡脈的總稱。

「經」是經絡系統的縱行幹線，大多循行於人體的深部；「絡」是經脈的大小分支，循行於人體較淺部位，或顯現在身體表面，縱橫交錯，遍行全身，相互聯繫。

隨時按穴位，輕鬆享健康 中醫說「補不如通，通就是補」，「通」，是最佳的「補身」法，是一種讓臟腑、經絡都通暢的養生觀念。

如果您常感覺疲勞，說明體內氣血已有瘀滯，並對您的健康產生影響。

適當按摩經絡上的穴位，幫助打通瘀滯的氣血，使其保持暢通，提高自身免疫系統功能，比藥物治療更有效、更沒有副作用。

隨時為自己和親友按摩穴位，進行身體的治療和保健，從此遠離疾病折磨，達到養生保健、祛病延年的目的。

活到天年的「點穴高手」 中國中醫科學院西苑醫院名醫 李智醫師，為您破解「穴位密碼」，找出人體隨身攜帶的「妙藥」 最重要、最常用的103個穴位。

透過這些「小穴位」，不只能治大病不花錢，還能強身益壽享天年。

不必拜師，就能成為一代「點穴高手」，輕鬆瞭解穴位的位置、命名由來、功效，和操作方式。

書中所提及的經穴，均配以插圖，讓您更加清楚穴位的位置。

再搭配書中提及的穴位使用方法，希望有助於您親身體會「經絡養生」的無盡妙用，讓健康不只是「把病治好」，更讓您「不生病」。

<<小穴位大健康>>

内容概要

對症穴位按摩，祛除百病健身 附示範DVD 李智老師親自解說：取穴、用穴的祕訣

「脾經」是女性的健康守護神？

按摩「合谷穴」，牙痛、頭痛不再來？

「手指犁地法」可消解胃病？

「簡易穴位體操」是立即見效的降血壓藥？

「滑肉門穴」讓您健康享瘦？

用手指梳頭可防治禿頭？

身上自有大藥，終生相隨的救命神醫！

103個奇效穴位，是守護身體的健康大將 8個女性特效美容穴：有效去除魚尾紋、針眼，讓您擁有黑亮頭髮、纖細小蠻腰、苗條身材的窈窕穴。

7個急症救命止痛穴：減輕急性盲腸炎、乳腺炎、癲癇發作、胃痙攣，清除體內燥熱，守護高齡產婦生子的速效穴。

32個祛病健身穴：改善黃疸、骨關節疾病、慢性支氣管炎，立降血壓，徹底解決痛經問題的自療奇穴。

21個上班族養生穴：讓您向憂鬱、失眠說再見，遠離痔瘡，消除啤酒肚兼降血脂，治癒後腦勺頭痛，根治肩背疼痛的強身穴。

35個開運好命穴：讓您開心、變聰明、戒煙，緩解心慌胸悶、大腦疲勞，提高工作效率，為父母延年益壽的神奇實用穴。

<<小穴位大健康>>

作者简介

李智 中國中醫科學院西苑醫院著名中醫師 2008年北京奧運會中醫 國際形象大使
北京電視台「養生堂」節目中醫養生專家，創下最高收視率 北京電視台體育頻道「快樂健身
一籬筐」、「各就各位」，公共頻道「身邊」節目中醫養生專家 中國教育電視台「東方名家講
壇」、山東電視台「養生」、江蘇電視台「萬家燈火」節目中醫養生專家 北京人民廣播電
台FM102.5「北京奧運健康知識大講堂」節目特聘中醫養生專家 「養生大世界」雜誌特約專欄
作家 中國養生保健協會專家 「傷科集成」編委

<<小穴位大健康>>

書籍目錄

【前言】做自己的救命神醫【小穴位 大健康】使用說明書第一篇【奇經八脈篇】第1章 督脈—監督健康的升陽大脈1 長強穴—好好護理，不得痔瘡2 腰陽關穴—一穴當關，不怕腰痛3 命門穴—專治手腳冰冷、夜尿頻繁的壯陽穴4 至陽穴—緩解心慌、胸悶的寬心穴5 靈台穴—治療憂鬱、失眠的養心穴6 身柱穴—讓孩子骨架更結實7 陶道穴—治療慢性支氣管炎的消炎穴8 大椎穴—清除內熱的「退燒藥」9 風府穴—專治頭痛的祛風穴10 百會穴—治療胃下垂的靈驗穴11 上星穴—消除疲勞、提高效率的加薪穴12 神庭穴—提高學習效率的聰明穴13 人中穴—接通陰陽二氣的急救穴第2章 任脈—掌管生殖的妊養大脈1 曲骨穴—告別攝護腺炎的尷尬2 中極穴—調理月經，輕鬆度過生理期3 關元穴—腎虛患者最好的「補藥」4 氣海穴—精力不濟，艾灸氣海5 神闕穴—腹部問題，首選艾灸神闕6 上脘穴、中脘穴、下脘穴—胃痛快找健胃「三劍客」7 建里穴—體虛之人，最好的溫補藥8 巨闕穴—口腔潰瘍不再出現9 臍中穴—提高心肌供血的強效「救心丸」10 天突穴—黃豆溫灸，治療哮喘見速效第二篇【十二正經篇】第1章 手太陰肺經—調治呼吸的通天大脈1 列缺穴—不針不藥，一穴除煙癮2 太淵穴—保護銀髮族心臟的平安穴3 魚際穴—揉揉魚肚，消除身體疲勞4 少商穴—秋燥咳嗽就找少商穴第2章 手厥陰心包經—保護心主的安心大脈1 內關穴—暈車暈船，閉目掐按不頭暈2 大陵穴—癲癇發作時的急救穴3 勞宮穴—想要「不」緊張，就找勞宮穴4 中衝穴—消除麥粒腫的美目穴第3章 手少陰心經—調理神智的養心大脈1 少海穴—治療網球肘的絕妙處方2 通里穴—開心竅的智慧之穴3 神門穴—讓心情愉快的開心穴第4章 手陽明大腸經—保護手臂的排泄大脈1 二間穴、三間穴、合谷穴—按揉食指，消除身體疼痛2 陽谿穴—搖頭晃腦，治療手肩症候群3 手三里穴—治療肩肘手頑疾的調理大穴4 曲池穴—以簡易穴位體操降血壓5 肩髃穴—一指見效的神奇護肩穴6 迎香穴—讓鼻炎不再反覆發作第5章 手少陽三焦經—環繞耳周的視聽大脈1 中渚穴—拇指推拿治耳鳴、耳聾2 陽池穴—邊打電話，邊做護腕運動3 外關穴—讓孩子寫字不再歪斜4 支溝穴—腸躁型便秘的潤滑劑5 角孫穴—偏頭痛就找耳後6 絲竹空穴—去除魚尾紋的特效穴第6章 手太陽小腸經—疏通經氣的護肩大脈1 少澤穴—產婦DIY通乳穴2 前谷穴、後谿穴—放鬆頸椎好自在3 天宗穴—給父母增福添壽的孝心穴4 秉風穴—調理肩背的特效穴位5 天容穴—清咽潤喉護嗓穴第7章 足太陰脾經—運化食物的養血大脈

<<小穴位大健康>>

编辑推荐

《小穴位大健康》特色 看過許多穴位養生書，您是否有以下困惑：穴位到底在哪裡？我怎麼找不到確切位置？

我的身體狀況，適合按摩這個穴位嗎？

會不會有副作用？

照書上教的方法按摩，怎麼沒有感覺？

透過閱讀本書，帶您認識最簡單的取穴方法、最有效的用穴訣竅，問題輕鬆解決。

示範DVD 速效點穴健身術 生活常見病祛除法 有效舒緩胃痛、便秘、失眠、流感、關節痺症 三高慢性病調養法 立即遠離高血壓、高血脂、糖尿病 李醫師從奇經八脈、十二正經對症選穴 一按立即見效 輕鬆治癒病痛 如何正確快速找到穴位？

不想近視就找「睛明穴」？

人體自有「戒煙穴」？

為什麼打電話也可以護腕？

如何按摩能快速消除醉意？

皮膚搔癢如何按摩自救？

為什麼按摩「大橫穴」可常保青春？

<<小穴位大健康>>

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>