

<<常见病症自我养生保健要穴>>

图书基本信息

书名：<<常见病症自我养生保健要穴>>

13位ISBN编号：9787030269928

10位ISBN编号：7030269926

出版时间：2010-5

出版时间：科学出版社

作者：孙华 编

页数：183

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>

## <<常见病症自我养生保健要穴>>

### 内容概要

本书从老百姓关注的穴位按摩保健出发，精取了137个穴位，每个穴位都有国家标准的定位方法以及简便的取穴技巧，并配有相关示意图，让读者一看就懂，一学就会，一做就灵，而且不用出家门，就可以学到感冒、头痛、牙痛、近视、落枕、肩周炎、腰痛、痛经等多种常见病症的保健按摩方法。

此外，书后还附有穴位速查表，便于读者快速查找。

本书简明扼要、通俗易懂、图文并茂，注重实用性、科普性和趣味性，是不可多得的家庭养生保健佳品。

## <<常见病症自我养生保健要穴>>

### 作者简介

孙华，北京协和医院中医科副主任，主任医师、教授、硕士研究生导师。  
主要从事针灸对脑血管病、急慢性支气管炎、颈椎病、腰椎病、肿瘤及多种痛症的临床治疗及研究工作，擅长用针灸治疗脑梗死、抑郁症、面瘫、过敏性哮喘、失眠、头痛、腰腿痛及痛经多种病症等。

2006

## &lt;&lt;常见病自我养生保健要穴&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 经络基础篇 认识经络 认识人体下的腧穴 第二篇 益智健脑篇 太阳、头维、风池、脑户、脑空、命门 ——醒脑提神振奋精神 风池、攒竹、太阳、行会 ——醒脑明目、健脑安神 印堂、神庭、太阳、颊车、耳门、听宫、听会 ——祛除烦闷、开窍聪耳、调和气血、通经活络 百会、风池、天柱 ——改善大脑血液循环、提高记忆力 劳宫 ——清心火、除烦躁、提高工作效率 第三篇 消除疲劳篇 睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、四内、风池、介谷 ——缓解用眼疲劳 太阳、风池、神庭、上星、神门 ——消除用脑疲劳 攒竹、太阳、风池、内关、肾俞、膝阳关、足三里 ——消除熬夜疲劳 肩外俞、肩井、曲池、介谷、手三里 ——消除做饭疲劳 承山、委中、阳陵泉、涌泉、肾俞、大肠俞 ——消除走路疲劳 百会、肾俞、命门、人肠俞、腰阳关、殷门、委中、三阴交 ——缓解穿高跟鞋疲劳 风市、阳陵泉、足三里、昆仑、人溪 ——消除骑自行车疲劳 髀关、承山、三阴交、涌泉 ——消除跑步疲劳 百会、天宗、合谷、劳宫、环跳、风市、解溪 ——消除踢足球疲劳 内关、合谷、太阳、四神聪、风池、肩井、肾俞、承山、足三里 ——缓解旅游疲劳 关元、气海、命门、腰阳关、肾俞、三阴交 ——消除性生活疲劳 第四篇 防病治病篇 迎香、印堂、攒竹、太阳、百会、风府、风池 ——防治感冒 风池、天柱、太阳、印堂、迎香、阳白、头维、太阳、攒竹、龟腰、肩井 ——缓解神经衰弱引起的头痛 风池、天柱、太阳、印堂、迎香、阳白、头维、攒竹、龟腰、大椎、印堂、卜星、合谷 ——防治急慢性鼻炎、鼻窦炎 太阳、头维、风池、耳门、听宫、听会、列缺、风府、翳风、大椎 ——缓解偏头痛 攒竹、印堂、风池、太阳、百会、风门、外关 ——缓解风寒头痛 大椎、肺俞、风门、曲池、合谷、印堂、阳白、头维、太阳、攒竹、鱼腰、风池、肩井、完骨 ——缓解风热头痛 中脘、气海、关元、心俞、脾俞、足三里、三阴交、印堂、阳白、头维、太阳、攒竹、鱼腰、血海、膈俞 ——缓解血虚头痛 睛明、攒竹、下关、阳白、四白、巨髎、地仓、听宫、大迎、合谷 ——缓解三叉神经痛 合谷、下关、颊车、风池、外关、阳溪 ——缓解牙痛 太阳、合谷、阳白、龟腰、攒竹、睛明、四白、风池、肝俞、肾俞、光明、足三里 ——防治近视 太阳、大敦、光明、承泣、攒竹、睛明 ——防治老花眼 翳风、听宫、听会、耳门、耳和髎、合谷、太冲、肾俞 ——缓解耳鸣 中冲、神门、足三里、三阴交、涌泉 ——治疗失眠 涌泉、太冲、攒竹、行会、率谷、风池 ——缓解高血压 中脘、气海、关元、内关、足三里、鸠尾、文沟、脾俞、肾俞、下脘、天枢、胃俞 ——缓解消化不良 足三里、中脘、内关、梁门、天枢、合谷 ——缓解急性胃炎 中脘、天枢、内关、合谷、足三里、大椎、胃俞、膏肓、神堂、温溜、关元、卜巨虚、阳陵泉、神阙、阴陵泉 ——缓解急性胃肠炎 中脘、章门、期门、内关、足三里、公孙、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞 ——缓解胃及十二指肠溃疡症状 中脘、天枢、气海、足三里、脾俞、胃俞、肩井、手三里、合谷、内关、膻中、关元、水分、梁门、梁丘、大肠俞、曲泽 ——调治寒邪犯胃 合谷、外关、落枕、肩井、后溪、曲池、风池、悬钟、大椎、天宗、天柱、肩中俞、大杼、肩外俞、肩髃 ——治疗落枕 风池、大椎、翳风、缺盆、肩井、大椎、天宗、肩髃 ——缓解颈椎病症 天宗、肩前、肩贞、肩贞、肩髃、臂臑、肩井、曲池、孺俞、后溪、养老、尺泽、足三里、风池穴、天柱穴、肩中俞穴、悬钟穴 ——治疗肩周炎 睛明、至阴、后溪、昆仑、委中、肾俞、环跳、承扶、殷门、承山、大椎、命门、腰阳关、阿是穴 ——缓解急性腰扭伤 肾俞、大肠俞、环跳、承扶、殷门、委中、承山、腰阳关、膈俞、次髎、命门、风市、阳陵泉、承筋、昆仑 ——缓解腰椎间盘突出症 肾俞、志室、殷门、委中、足三里、命门、腰阳关、大肠俞、气海俞、太溪、膈俞、次髎 ——缓解慢性腰肌劳损 环跳、承扶、委中、悬钟、阴谷、小都、秩边、殷门、阳陵泉、上髎、承山 ——缓解坐骨神经痛 臂臑、大肠俞、腰阳关、关元、气海、足三里、三阴交、太溪、命门、志室、中极、中脘 ——缓解肾虚腰痛 鹤顶、犊鼻、血海、梁丘、伏兔、阳陵泉、足三里、委中、承山 ——防治膝关节炎 关元、三阴交、中极、地机、八髎、肾俞、中脘、气海 ——缓解女性腰痛 中极、关元、气海、归来、地机、曲骨、外陵、子宫、太冲、三阴交、血海、足三里、肾俞、命门 ——治疗痛经 八髎、肝俞、脾俞、肾俞、命门、阴廉、足五里、阴包、血海、阴陵泉、三阴交 ——调治刀经不调 风池、天柱、期门、气海、关元、肝俞、肾俞、脾俞、命门、长强、神门、内关、三阴交、阳陵泉、足三里、涌泉 ——缓解更年期综合征 人中、内关、合谷、印堂、头维、太阳、风池、天柱、肺俞、心俞、肩井 ——缓解癫痫症状 附录 本书穴位速查表参考文献

<<常见病症自我养生保健要穴>>

## &lt;&lt;常见病自我养生保健要穴&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 经络基础篇 认识经络 经络是经脉和络脉的总称。

经络是运行气血的通路。

经和络既有联系又有区别。

经，“径也”，有路径的含义，是较粗大的干线，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，“网也”，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

《灵枢·脉度》：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙”。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体各部的组织器官联结成为一个有机的整体；并藉以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

经络有哪些功能 经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节、官窍联结成为一个有机的整体，在人体的生命活动中具有十分重要的生理功能。

构成经络系统和维持经络功能活动的最基本物质称之为经气，经气运行于经脉之中，故又称脉气。

经气是人体真气的一部分，为一种生命物质，在其运行、输布过程中，表现为经脉的运动功能和整体的生命功能。

气无形而血有质，气为阳，血为阴，一阴一阳，两相维系，气非血不和，血非气不运。

所以人之一身皆气血之所循行。

运行于经脉之气，实际上包括了气以及由气化生的血、精、津液等所有生命所必需的营养物质，故称经脉是运行气血的通路。

联络脏腑，沟通内外 经络具有联络脏腑和肢体的作用。

如《灵枢·海论》篇说：“夫十二经脉者、内属于府藏，外络于肢节”。

指出了经络能沟通表里，联络上下，将人体各部的组织器官联结成一个有机的整体。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

运行气血，营养周身 人体生命活动的物质基础是气血，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。

经络是人体气血运行的通道，通过经络系统将气血及营养物质输送到周身，从而完成和调于五脏，洒陈于六腑的生理功能。

《灵枢·本藏》篇说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”

由于经络能输布营养到周身，因而保证了全身各器官正常的功能活动。

所以经络的运行气血是保证全身各组织器官的营养供给，为各组织器官的功能活动提供了必要的物质基础。

抗御外邪，保卫机体 由于经络能“行气血而营阴阳”，营气运行于脉中，卫气运行于脉外，使营卫之气密布于周身，加强了机体的防御能力。

外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气是一种具有保卫作用的物质，它能抵抗外邪的侵犯，其充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用，故《灵枢·本藏》说：“卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣”。

经络学说在临床上的应用 说明病理变化 由于经络是人体通内达外的一个通道，具有运行气血和感应传导的作用。

在生理功能失调时，经络又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点，故某些疾病的病理表现常反映在经络循行通路上，出现明显的压痛或结节、条索状等反应物，相应部位的皮肤也会出现色泽、形态、温度等变化。

通过望色、循经触摸反应物和按压等可推断疾病的病理变化。

经络具有传注病邪，反映病候的功能。

当外邪侵犯人体时，病邪就沿着经络自外而内、由表及里的传变。

内脏病变也可以通过经络反映到体表的一定部位。

由于经络在人体各部分布的关系，如内脏有病时便可在相应的经脉循环部位出现各种不同的症状和体

## <<常见病自我养生保健要穴>>

征。

有时内脏疾患还在头面五官等部位出现反应，如心火上炎可致口舌生疮，肝火上炎可致耳目肿赤，肾气亏虚可使两耳失聪等。

此外，脏腑发生病变时，也可以通过经脉相互影响，如心火下移小肠，肝经挟胃肝病影响脾胃。

在正虚邪盛时，经络又是病邪传注的途径。

经脉病可以传人内脏，内脏病亦可累及经脉。

如《素问·缪刺论》说：“夫邪之各于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五脏，散于肠胃”。

反之，内脏病可影响经络，如《素问·藏气法时论》说：“肝病者，两胁下痛引少腹”等。

**指导辨证归经** 由于经络有一定的循行部位与所络属的脏腑及组织器官，故根据体表相关部位发生的病理变化可推断疾病的经脉和病位所在。

临床上可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑进行辨证归经。

如头痛病，可根据经脉在头部的循行分布规律加以辨别，如前额痛多与阳明经有关；两侧痛与少阳经有关；枕部痛与太阳经有关；巅顶痛则与足厥阴经和督脉有关。

如两胁痛，多与肝胆经有关。

**指导疾病的治疗及预防保健作用** 经络学说广泛应用于临床各科的治疗，尤其是对针灸、按摩、药物等具有重要的指导意义。

针灸治病是根据某经或某脏腑的病变，选取相关经脉上的腧穴进行治疗。

通过刺灸腧穴，以疏通经气，恢复、调节人体脏腑气血的功能来达到治疗疾病的目的。

针灸选穴一般是在明确辨证的基础上，除选用局部腧穴外，常根据经脉循行和主治特点采用循经取穴进行治疗。

《四总穴歌》所说：“肚腹三里留，腰背委中求，头顶寻列缺，面口合谷收”就是循经取穴的很好说明。

例如头痛即可根据其发病部位选取相关腧穴进行针刺，前额头痛与阳明经有关，可循经选取上肢的合谷穴，下肢的内庭穴治疗；两胁痛与肝胆经有关，可循经选取阳陵泉、太冲穴等。

在药物治疗上，常根据其归经理论选取特定药治疗某些病，如柴胡入少阳经，少阳头痛时常选用此药等。

此外，还可用调理经络的方法来预防保健，如灸大椎、风门可预防感冒；常灸足三里、关元、气海、三阴交可强身健体，防病保健。

经络不仅在人体生理功能上有重要作用，还是临床上说明病理变化，指导辨证归经和针灸治疗的重要理论依据，故《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。

”  
.....

## <<常见病症自我养生保健要穴>>

### 编辑推荐

每天学一点，健康多一点。

穴位有接受刺激。

防治疾病的作用。

对不同部位的穴位施用不同的手法，可以起到通经脉，调气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和的作用，从而达到扶正祛邪的目的。

百会穴属于督脉上的穴位。

位于头顶正中心，在两耳尖直上连线中点取穴。

按摩此穴能够清热开窍，健脑通络。

劳宫穴是手厥阴心包经的穴位。

指压此穴可以清心火，除烦躁，消除精神疲劳，提高工作和学习效率，是一种简单有效的健脑方法。

曲池穴属于手阳明大肠经上的穴位。

屈肘时肘横纹外侧端即是本穴。

按摩此穴可缓解做饭引起的疲劳。



<<常见病症自我养生保健要穴>>

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>