

<<经络穴位按摩速查图典>>

图书基本信息

书名：<<经络穴位按摩速查图典>>

13位ISBN编号：9787530855980

10位ISBN编号：7530855980

出版时间：2010-5

出版时间：天津科技

作者：赖镇源

页数：368

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>

<<经络穴位按摩速查图典>>

前言

随着时代的进步，诸如失眠、肩颈酸痛、心悸等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不节、疏于节制而造成体质趋向阴阳不调，致使大病小症一一出现。

因此近年来，兴起一股天然养生热，流传至今的中医理论、先人的颐养之道，诸如太极拳养生、配合四季节气饮食、经络穴位按摩等，皆成为众人研究与奉行的养生原则。

本人教学研究数十载，长期推崇经络穴位按摩的天然养生法。

人体正经正穴达三百六十一处，但主治症状及对人体的保健功能虽看似通用，实际上却各为互异。

尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、针灸深度是否精准、配穴治疗是否正确、力度推压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此具备正确的穴位按摩常识，不仅自救亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。

针对人体各经络的穴位名，引用其先人医典，如《黄帝内经》、《医宗金鉴》、《针灸甲乙经》、《针灸大成》等中医文献，逐一解释各穴之人体疗效。

因此，敲通经络得以延年益寿，指压穴位得以改善病症。

故各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本人认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的致胜筹码，甚至可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨！

<<经络穴位按摩速查图典>>

内容概要

独创图文加乘速学法 现学速点，指压到位，恼人疾患即脱身 命名：浅显文字详解穴位名称的由来，掌握经络运行以涵养身心。

部位：深入剖析人体穴位，让你一指到位。

主治疾病：完整收录各穴所能治疗的疾病，让你百病无忧。

自我按摩：按摩自己来，疾患靠边站。

精确取穴：最新国际标准精确取穴，形象、直观又准确。

取穴技巧：医学专家私藏的取穴技巧，让你三秒钟精确取穴。

按摩方式：图表式的指压程度、指压方式和指压时间，简洁明了，一学就会。

人体标准穴位挂图：挂图在手，不看书也能快速寻穴。

<<经络穴位按摩速查图典>>

作者简介

赖镇源，毕业于中华学术院中国医药研究所，后取得广州中医药大学博士。
现任合元中医诊所院长、中国台湾中医传统医学会常务理事、中国针灸学会理事、广州中医药大学与湖南中医药大学客座教授等。

<<经络穴位按摩速查图典>>

书籍目录

第1章 头部穴位一点通 001 迎香穴 鼻炎鼻塞缓解穴 002 承泣穴 明眸亮眼特效穴 003 四白穴 明目养颜好帮手 004 地仓穴 小儿流涎按地仓 005 颊车穴 口眼喎斜按颊车 006 下关穴 口耳保健特效穴 007 颧髎穴 面部疼痛按颧髎 008 听宫穴 耳朵聪灵听力佳 009 睛明穴 常按睛明眼睛明 010 攒竹穴 眼部疾病早治疗 011 丝竹空穴 头痛头晕全没了 012 瞳子髎穴 擦亮心灵的窗户 013 阳白穴 眼部保健少不了 014 水沟穴 紧急救命最及时 015 耳门穴 耳部疾患保养穴 016 头维穴 舒缓头痛治呕吐 017 眉冲穴 头痛眩晕找眉冲 018 曲差穴 头痛鼻塞按曲差 019 五处穴 癫痫疯病要找它 020 承光穴 止痛祛热特效穴 021 通天穴 常按通天鼻内通 022 天柱穴 颈项僵硬按天柱 023 颊息穴 小儿惊风找颊息 024 角孙穴 口腔炎症的克星 025 悬颅穴 精力集中不走神 026 悬厘穴 目外眦痛找悬厘 027 天冲穴 抛开牙龈肿痛痛苦 028 目窗穴 眼睛疲劳按目窗 029 风池穴 清热醒脑治感冒 030 哑门穴 声音沙哑舒缓穴 031 脑户穴 即刻减轻头痛感 032 风府穴 感冒头疼不吃药 033 强间穴 睡好自然心情好 034 百会穴 忧郁烦躁点百会第2章 教你找准胸腹穴第3章 互相按摩腰背穴第4章 随时随地按压上肢穴第5章 下肢穴位有特效第6章 奇经穴位有奇效

<<经络穴位按摩速查图典>>

章节摘录

插图：第1章头部穴位一点通001迎香穴鼻炎鼻塞缓解穴伍配治病0001急慢性鼻炎伍配穴位：合谷穴、迎香穴、印堂穴疾病概述：鼻炎指的是鼻腔黏膜和黏膜下组织的炎症。

表现为充血或者水肿，患者经常会出现鼻塞、流清水涕、鼻痒、喉部不适、咳嗽等症状。

按摩顺序与技法：首先张开左手，用右手的大拇指轻揉左手的合谷穴1分钟，交换双手再按1分钟；然后合并四指轻放于迎香穴处缓缓地揉3分钟；最后闭上眼睛，用中指轻轻敲打印堂穴数十下。

每天坚持效果更佳。

0002鼻出血伍配穴位：神庭穴、迎香穴疾病概述：鼻出血又称鼻衄，是临床常见症状之一，多因鼻腔病变引起，也可由全身疾病所引起，偶有因鼻腔邻近病变出血经鼻腔流出者。

鼻出血多为单侧，亦可为双侧；可间歇反复出血，亦可持续出血。

按摩顺序与技法：发现鼻子出血马上抬起头，用手掌轻拍额头数十下，再用中指轻按神庭穴1分钟左右，然后用双手食指分别按压迎香穴1~3分钟，即可止血。

0004面神经麻痹伍配穴位：迎香穴、四白穴、地仓穴疾病概述：面神经麻痹，俗称“面瘫”，是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病。

患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。

按摩顺序与技法：先用双手食指按压迎香穴1~3分钟，再用双手中指揉按四白穴1~3分钟，最后将一手的拇指和食指张开成“八”字形，轻贴于嘴角两端的地仓穴上，按压数十次即可。

<<经络穴位按摩速查图典>>

编辑推荐

《经络穴位按摩速查图典》：三秒钟准确找穴，一穴多用治百病。
专家教你小穴位百姓获得大健康，中国医药大学中医学院，张永贤教授。
京都同仁堂第十四代传人，乐觉心医师强力推荐。
250个穴位速查学，700种疾病对症按摩。
中华文化大学堂搜狐读书频道“养生堂”，健康中国·系列名家论坛联合强力打造，中国图解生活第一品牌。

<<经络穴位按摩速查图典>>

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>