

<<人体穴位速查图典>>

图书基本信息

书名：<<人体穴位速查图典>>

13位ISBN编号：9787533541415

10位ISBN编号：7533541413

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：崔晓丽

页数：303

字数：330000

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>

## <<人体穴位速查图典>>

### 内容概要

本书带你认识经络养生的益处，快速找穴的要领，掌握了延年益寿的好方法。书中——介绍穴位的标准定位，简单的穴位速取技巧，明确直观的示范图片，以及常用疗法和穴位配伍、常用说明等。本书图文并茂，是不可多得的家庭保健实用手册，是养生爱好者的良师益友，让你快速找准特效穴位，健康每一天。

## <<人体穴位速查图典>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识经络腧穴

经络的发现与研究

经络的作用

经络系统的组成

经络是调节脏腑的中枢“处理器”

经络是阴阳五行的缩影

经络循行规律

腧穴——调节气血和脏腑功能的灵丹妙药

什么是腧穴

腧穴的分类

腧穴的保健疗疾作用

腧穴的命名

#### 第二章 经络养生

疾病的发生与经络的关系

调理经络，可“内病外治”

调理经络可治“未病”

经络是美容的“法宝”

常用经络养生方法

运动是通经活络的重要手段

气功依托经络实现强身祛病

#### 第三章 怎样找准穴位

认识穴位才能找到穴位

了解腧穴的定位及常用取穴法

#### 第四章 穴位及其应用速查

手太阴肺经

中府

云门

天府

侠白

尺泽

孔最

列缺

经渠

太渊

鱼际

少商

手阳明大肠经

足阳明胃经

足太阴脾经

手少阴心经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

足少阴肾经

手厥阴心包经

手少阳三焦经

<<人体穴位速查图典>>

足少阳胆经

督脉

任脉

经外奇穴

.....

附录1 穴名拼音索引

附录2 特定穴索引

附录3 穴性分类速查

## &lt;&lt;人体穴位速查图典&gt;&gt;

## 章节摘录

疾病的发生与经络的关系 经络学说是我国劳动人民通过长期临床实践总结出来的理论。它是根据针刺时的针感传导路线、脏腑关系和腧穴的功效而逐步发展和积累起来的经验总结，这种理论又反过来指导临床实践，为诊断治疗服务。

经络的主要作用是运行气血，如经络阻滞，气血运行失调就会发生疾病。

疾病的“先知”——经络 由于经络有运行气血，联络脏腑的作用，因此脏腑、气血的病证也可以通过经络的反应表现出来。

在临床上，根据疾病出现的部位，运用经络理论推断疾病发生于何经，属于何脏何腑，并可根据疾病的性质和出现的先后次序等来判断疾病的浅深和发展趋势。

例如，头痛症状，根据经络循行的部位，可以判断病属何经：前额痛，属阳明经；偏头痛，属少阳经；头顶痛，属太阳经；头顶痛，属厥阴经。

如果先见头顶强痛而恶寒（太阳表证），后又见身热便秘（阳明里证），是病邪由太阳传入阳明，是由表入里、由浅入深的表现。

机体患病时，常在体表的某些经络穴位或部位出现病理性反应，这对指导疾病的诊断和治疗具有现实意义。

如感觉过敏或压痛，局部组织板硬、松软、凹陷、隆起，或出现丘疹，或皮肤色泽的改变，这些反应也常随疾病的不同和变化而变化，可作为临床上诊断疾病的依据之一。

养生之道在于通经络、养气血 经络学说普遍应用于药物及针灸疗法、推拿疗法、气功疗法等方面，并具有较强的指导意义。

临床可以用调理经络的方法预防疾病，如常灸足三里，可以强身、防病、益寿；灸风门可以预防感冒；灸足三里、悬钟穴可预防脑卒中等。

针灸疗法与按摩疗法常用“循经取穴”的方法改善某一脏腑组织的病证。

例如：胃痛取胃经的足三里穴；肝病刺肝经的期门穴等。

针刺麻醉、耳针疗法等都是在经络理论的指导下创立和发展起来的。

再如推拿疗法，也是根据经络循行的部位和方向运用的治疗手法。

从疾病改善与康复来说，关键都在于通经络、调气血。

因此，针刺、灸熨、按摩、药物等各种疗法在临床上的具体运用，都是通过调节经络气血的活动，以达到缓解疾病的目的。

《医说》中云：“若要安，三里常不干。”

”说的是一人要想平安无恙，就必须常年不断灸足三里穴，由于所灸之处经常会出水疱，故以“常不干”言之。

而临床显示长灸足三里，疗效确切。

足三里为什么具有如此显著的强壮保健作用呢？

这是因为，足三里是足阳明胃经的穴位，脾胃乃后天之本，气血生化之源。

刺灸足三里穴可以旺盛后天之本，调节和振奋脏腑功能，使气血生化有源，增强卫外功能，从而有效提高机体的免疫防卫能力，抗御病邪入侵，最终达到防病保健、强身壮体、延缓衰老、益寿延年的目的。

调理经络，可“内病外治” 什么是“内病外治” 人体的五脏六腑生病了，人们习惯称之为“内病”，而体表之类的疾病，则称之为“外病”。

内病与外病，既可内治，也可外治。

中医与西医相比而言，对内病的处理，最大的不同是尽量不动手术，而是善于透过人体体表、穴位等施以不同的手法或配置药方，以调节机体的功能，从而进一步起到缓解和改善五脏六腑疾病的作用。

这种方法俗称为“内病外治”。

这种理念来自于传统医学的观点，中医认为人体是一个以五脏为中心，以经络联系全身的有机整体。

由于经络是运行气血的通路，具有运行气血、抗御外邪、保卫机体的作用，并通过“经”和“络”沟

## <<人体穴位速查图典>>

通内外上下。

因此，可以透过体表施以不同手法和药物而缓解内在的疾病。

比如，在神阙穴施药，可以缓解脏腑病变。

神阙穴，也就是人们常说的肚脐眼，是胎儿和母亲气血相通的枢纽，又是人体生命的源泉。

神阙穴内联十二经脉、五脏六腑、四肢百骸，外通天地阴阳之气，因此透过神阙穴可以补虚泻实，培补人体正气，调节脏腑阴阳，治疗百病。

另一方面，人体五脏六腑生病，也会使气血失调，从而在体表上有所表现，比如皮肤颜色变化、斑点之类，这时可以透过在经络上施治，间接治疗内脏疾病。

这种内病外治的方法，可以最大限度上借助脏腑自身的关联，减少对人体内脏的损伤，达到简单省力治好疾病的目的。

如何利用经络治“内病” 经络是一种极为简便的沟通内外的中介。

在人体经络上进行针灸、按摩、贴敷等手段，可以收到极好的保健养生的效果。

例如，经常刺激百会、四神聪、风池、身柱、心俞、肝俞、脾俞、意舍、肾俞、大钟、绝骨等穴，可起到健脑益智的作用。

这是因为这些腧穴通过相关经络直接或间接同大脑联系，与大脑的发育和思维、记忆息息相关，具有增加大脑血流量、调节大脑神经的作用，能振奋精神、缓解脑细胞的疲劳、提高大脑的思维和记忆能力。

健脑益智穴位的刺激方法有针刺、艾灸、按摩或手指叩击等。

从操作简便、使用安全的角度出发，百会、四神聪、风池穴适用皮肤针叩打、按摩和手指叩击法。

有的针灸工作者为患有高考综合征的学生针刺上述穴位，能有效地预防和缓解考生在考试过程中出现的紧张、头晕、头疼、心慌、健忘、注意力不集中、思维紊乱等，使其心情放松、头脑清醒、思维有条不紊。

……

## <<人体穴位速查图典>>

### 编辑推荐

穴位古老而神秘，它从五千多年的历史长河中款款走来，曾经众人追捧，也曾经饱受争议，而今却在医学界大放异彩，为人民的健康长寿助力。

<<人体穴位速查图典>>

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>