

<<特效穴位保健康大全集>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位保健康大全集>>

13位ISBN编号：9787535641359

10位ISBN编号：7535641350

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：申浩

页数：385

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>

## <<特效穴位保健康大全集>>

### 内容概要

《特效穴位保健康大全集》详细地介绍了人体各部位的特效穴位，并针对现代人普遍关心的健康、养生和美容等方面的问题，提供了多种简单易行的“穴疗处方”。

为方便读者操作，书中每一个“处方”都配有详细的操作讲解和标准的示范图片。

中医的针刺、艾灸、拔罐等疗法，都是以穴位为基础的；而在使用穴位疗法前，最重要的便是在众多穴位中找出最对症、最有效的穴位。

为了让普通人能轻松找对穴位，编者特别编写了《特效穴位保健康大全集》，希望对您的生活有益。

## &lt;&lt;特效穴位保健康大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 神奇的穴位疗法 “ 奇异的脑梗死老祖宗的最大馈赠迷信还是科学?老祖宗的第二大馈赠沾了光的日本人

第二章 穴位疗法的基础知识 经络基础 十二经脉 奇经八脉 络脉 穴位基础 经穴奇穴 阿是穴 简易取穴法 找穴位反应点 了解体表标志 牢记骨骼组织 用手指做尺寸 知晓骨度分寸 最常用的穴位疗法 按摩 贴敷 拔罐 艾灸 其他简易刺激法

第三章 人体各部特效要穴 头面部要穴 百会穴——通调全身机能，有效缓解头痛 印堂穴——主治头晕头痛，消除精神疲乏 太阳穴——消除大脑疲劳，治疗眼部疾病 攒竹穴——善治眼疲劳，改善假性近视 丝竹空穴——治疗头目疾患，保健身体 耳门穴——善治耳聋、耳鸣等多种耳疾 睛明穴——明目，缓解眼睛疲劳 迎香穴——补气开胃，治疗急慢性鼻炎 承泣穴——治疗白内障、近视等眼疾 颧穴——让肌肤充满弹性和光泽 下关穴——治疗牙痛、三叉神经痛 颊车穴——消除牙痛，、调节气色 翳风穴——治疗偏头痛、耳部疾患 风池穴——主治中风、感冒等“风病” 风府穴——保护大脑，治疗脑血管疾病 天柱穴——快速治头痛，缓解眼部疲劳 颈胸腹部要穴 天突穴——治疗呼吸衰竭、支气管哮喘 膻中穴——增强免疫力，治呼吸系统病 巨阙穴——防治高血压，治疗胃下垂 中腕穴——调节肠胃功能，治疗胃病 水分穴——促进水液代谢，消除浮肿 神阙穴——治疗肠胃炎，提高免疫力 气海穴——改善体虚，治疗性功能衰退 石门穴——调理月经，避孕 关元穴——治疗精子缺乏症，防癌抗衰老 曲骨穴——保护生殖、泌尿系统健康 中府穴——治疗肺部疾病，保护肝脏 期门穴——治疗肝病，缓解宿醉不适 天枢穴——瘦腹，治疗急慢性肠炎 极泉穴——防治心血管疾病 背腰臀部要穴 大椎穴——振奋阳气，提高机体免疫力.....

第四章 找对穴位消百病

## &lt;&lt;特效穴位保健康大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

许多人对经络的最初了解，都是通过武侠小说或电视剧。一说到经络，他们自然而然就会联想到“江湖”中的绝顶武功，比如六脉神剑、九阴真经、九阳神功。

似乎只要打通了经络，绝世神功便可手到擒来。在他们眼中，经络是人体神秘又神奇的组成部分。事实上，经络的确是神奇的，但与武功无关。

它最早出现于中医学的源头之作《黄帝内经》中，被认为是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人体“病起、病灭”都由经络系统来掌控。

中医理论中的经络，是人体的总调控系统。它内属脏腑，外络肢节，联通五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官；它纵横交错、入里出表、通上达下，将人体组成一个有机整体。身体各部分之所以能保持相对的协调与统一，完全是依赖经络的联系和沟通。

经络还负责运行人体最重要的物质——    。

气血。气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的濡养才能完成正常的生理功能。而经络正是将气血输布到全身各组织脏器的通道。

因此，经络只有保持畅通，才能“行气血”以荣养机体、濡润筋骨、滑利关节，确保生命活动的顺利进行和新陈代谢的旺盛。

否则，脏器就会因协调异常而出现功能紊乱现象；机体就会因缺少养分而退化或衰竭；人体卫外功能就会减弱或丧失，从而使外邪能够长驱直入侵犯体内。这样病痛便会接踵而至。

因此《黄帝内经》有云：“五脏之道，皆出于经隧，以行气血，血气不和，百病乃变化而生”。

就像一座城市，其中某根电路出现故障，会导致一些地区停电、停水，无法正常“运转”，甚至还可能使整个城市都陷入瘫痪。

此时，我们只要修复电路，恢复供电，一切问题便都可迎刃而解。

人体也是这样，病痛因经络不畅而起，只要我们疏通经络，接通人体“电路”，使经络的联络、供养和防御功能恢复正常，就可以调动机体的自我修复功能，固本正元。

充足的正气可抵抗或消减病邪，使机体重新正常运转，这样疾病自然也就不药而愈了。

可见，人体具有不可思议的自愈能力。

同时这也解释了上面三个神奇的“自愈”现象：本来应该“致命”的雷电，“不小心”打通了病人体内淤塞的经络，于是出现了令人惊讶的“治病”功效。

那么，难道普通人治疗疾病时，也要利用雷电才能打通经络吗？万物皆有道，所谓“毒草百步，必有解药”，人体也一样，病痛附近必有打通经络的“机关”——穴位。

而这又是先祖们的第二大馈赠了。

## <<特效穴位保健康大全集>>

### 编辑推荐

《特效穴位保健康大全集》对于人体来说，无论生了什么病，身上都会有相应的治病“ 大药 ”，而这味“ 大药 ”，便是中医所说的“ 穴位 ”。穴位疗法是中医最重要的诊疗方法之一，只要你找对了穴位，对症下药，就能够一招见效、手到病除。

<<特效穴位保健康大全集>>

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>