

<<特效穴位养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551519

10位ISBN编号：7537551510

出版时间：2012-6

出版单位：河北科技出版社

作者：周建党，凌云 著

页数：273

字数：210000

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>

<<特效穴位养生治病一本通>>

内容概要

本书将常用穴位的功效进行精心提炼，分类编排，适合大众养生保健、缓解疼痛、祛病强身、康复减压的需要，时刻呵护你和家人及亲戚、朋友的健康。

本书介绍的穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附加了简易取穴法、按摩方法和养生说明，让你轻松就能找到穴位，一看就懂、一按就灵。

无论是美容养颜、瘦身美体、日常养生，还是缓解身体不适及治疗疾病，都可以根据书中介绍的穴位和手法，不用打针、吃药，减少花费，为自己、家人以及亲戚朋友进行最方便、无创伤的养生保健。

<<特效穴位养生治病一本通>>

作者简介

周建党，男，1970年出生。

1995年学本科毕业(河南省中医学院)。

现就职于郑州市嵩山医院，任按摩科副主任，中医骨伤科主治医师，并兼任嵩山医院按摩学校讲师，郑州市保

<<特效穴位养生治病一本通>>

书籍目录

第一章 特效穴——养生的明星穴

经络，护卫健康的“篱笆”

特效穴，气血运行的“枢纽”

特效穴，无毒副作用的“补药”

特效穴，疾病疗治的“克星”

取穴有方，掌握简便的取穴法

第二章 脏腑滋养之特效穴

大都穴 增强人的消化能力

太冲穴肝经上的“消气穴”

太白穴健脾化湿助食欲

复溜穴敲敲打打保肾一方平安

足三里穴健脾和胃第一要穴

梁丘穴 治疗胃疼的急救穴

少冲穴保养心脏的要穴

太渊穴 心肺不适找太渊

内关穴心脏的保健要穴

心俞穴养心安神的要穴

肺俞穴肺部疾病找肺俞

肝俞穴疏肝理气、养血明目

胆俞穴各种胆病的克星

脾俞穴养脾调胃助饮食

胃俞穴强健胃功能

肾俞穴 强肾护肾的要穴

神阙穴增强胃动力

中府穴肺脏健康的晴雨表

日月穴调养肠胃，疏通肝胆

京门穴 调节肾气、温煦双肾

第三章 美容养颜之特效穴

阳白穴使面色红润、有光泽

承泣穴预防黑眼圈出现

地仓穴延缓口部皱纹出现

颧髻穴驱除色斑和粉刺

颊车穴 收紧肌肤、活血养颜

鸠尾穴让肌肤富有光泽

四白穴 淡化雀斑

血海穴 改善面部皮肤粗糙、晦暗

下关穴消除脸颊多余脂肪

巨髎穴美化脸部曲线

.....

第四章 瘦身美体之特效穴

第五章 养肾助性之特效穴

第六章 强身益智之特效穴

第七章 缓解疼痛之特效穴

第八章 击退亚健康之特效穴

第九章 促进生殖健康之特效穴

<<特效穴位养生治病一本通>>

第十章 调理中老年常见病之特效穴

第十一章 常见病症调治之特效穴

附录

<<特效穴位养生治病一本通>>

章节摘录

版权页：插图：足三里穴健脾和胃第一要穴 足三里穴属足阳明胃经，是中医经穴治疗中涉及范围最广的穴位之一。

足，指穴所在部位为足部，别于手三里穴之名也。

三里，指穴内物质作用的范围。

该穴名意指犊鼻穴传来的地部经水，至本穴后，散于本穴的开阔之地，经水大量气化上行于天，形成一个较大的气血场，如三里方圆之地，故名。

【经穴定位】在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【简易取穴】取站位弯腰，将同侧手虎口围住髌骨上外缘，其余四指向下，中指指尖处，即是足三里穴。

【一用就灵】每天闲暇之余，用大拇指或中指在足三里穴处按压，每次5~10分钟，每分钟15~20次，按压力度以有针刺样的酸胀、发热感为宜。

长期坚持，可以使脾胃功能得到改善，使人精神焕发、精力充沛。

【养生说明】足三里是胃经的合穴，所谓“合穴”就是全身经脉流注会合的穴位，而合穴治脏腑疾患，最善于治疗腹部疾患。

足三里穴可谓是一个多面手，它能补能泻、可寒可热，不仅能够健脾和胃、益气生血、疏通经络、消积化滞，还可以瘦身减肥、祛风除湿，对循环、消化、呼吸、免疫等各系统疾病的恢复有积极作用，尤其是治疗脾胃病最为显著。

梁丘穴治疗胃疼的急救穴 梁丘穴为足阳明胃经穴位。

梁，屋之横梁也；丘，土堆也。

梁丘名意指本穴的功用为约束胃经经水向下排泄。

阴市穴下传的地部经水，至本穴后，因本穴位处肌肉隆起有围堵作用，经水的传行只能是满溢越梁而过，故名。

【经穴定位】屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

【简易取穴】取站位，将下肢用力蹬直，膝盖骨的外侧会出现细长肌肉的凹陷，朝着大腿用力压这个凹陷的上方看看，会有震动感，此处就是梁丘穴。

【一用就灵】如果突然胃痛或胃泛酸，这时可以揉一揉梁丘穴，按压时，可用大拇指用力按压此穴，每次持续3~5分钟，如此重复多次，胃痛或胃酸就会有所缓解。

配足三里、中脘治胃痛效果更明显。

<<特效穴位养生治病一本通>>

编辑推荐

《特效穴位养生治病一本通(全图解)》将常用穴位的功效进行精心提炼,分类编排,适合大众养生保健、缓解疼痛、祛病强身、康复减压的需要,时刻呵护你和家人及亲戚、朋友的健康。

<<特效穴位养生治病一本通>>

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>