

特效穴按摩不生病



[特效穴按摩不生病_下载链接1](#)

著者:汉竹

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787534587115

《特效穴按摩不生病》在人体几百个穴位中精选了100个常用特效穴，一穴三图，再配

以通俗易懂的文字，一学就懂，一看就会；每个步骤还配有真人演示按摩手法，步骤说明简易清晰，让专家告诉您如何按摩最有效；还可下载同步的按摩教学视频，取穴按摩更放心。

作者介绍:

目录: 壹 特效穴位 打开身体的药库 每个穴位都是治病点 寻找穴位的4种方法
常按摩，不生病 图解常用按摩手法 贰 适合不同人群的特效穴位 晚年不生病的秘诀
调节胃肠功能（足三里穴） 全身保健要穴（关元穴） 生命的根蒂（神阙穴）
调节小肠功能（气海穴） 不再为孩子生病发愁 捏脊好处多 摩腹助消化
病痛一扫光（身柱穴） 调理脾胃正气旺（足三里穴） 预防感冒按（风门穴）
孕产期不适的特效按摩 轻摩腹部可安胎 缓解早孕反应（内关穴、外关穴）
调整胎位不正（至阴穴） 防治产后乳汁少（少泽穴、膻中穴、乳根穴）
女性养颜按摩经 防皱祛皱摩眼周 乌发润发（足三里穴、三阴交穴）
祛除痘痘按（天枢穴） 祛除黑眼圈（三阴交穴、四白穴）
消除黄褐斑（足三里穴、太冲穴、三阴交穴） 特效按摩给男人力量
补充后天精气（足三里穴） 回春穴（肾俞穴） 补肾强身（命门穴）
疏通三条经脉（三阴交穴） 提升生命原动力（太溪穴） 叁 常见病特效穴位按摩
最常见疾病 头痛（列缺穴、丝竹空穴、率谷穴） 眩晕（百会穴、大杼穴、涌泉穴）
失眠（神门穴、照海穴） 咳嗽（肺俞穴、鱼际穴） 感冒（大椎穴、风池穴）
咽炎（天突穴、照海穴） 支气管哮喘（神阙穴、孔最穴、定喘穴、肺俞穴）
鼻炎（印堂穴、迎香穴、合谷穴） 扁桃体炎（商阳穴、曲池穴、内庭穴）
鼻出血（上星穴、太溪穴、涌泉穴） 便秘（天枢穴、支沟穴、殷门穴、长强穴）
腹泻（神阙穴、足三里穴、涌泉穴） 慢性胃炎（中脘穴、足三里穴、公孙穴）
腹痛（上巨虚穴、下巨虚穴、曲泉穴） 慢性肠炎（胃俞穴、梁丘穴）
痢疾（脾俞穴、上巨虚穴、曲池穴） 胃下垂（中脘穴、幽门穴、建里穴）
慢性病、中老年疾病 糖尿病（腕骨穴、足三里穴、涌泉穴）
高血压（曲池穴、涌泉穴、太冲穴） 高脂血症（大椎穴、脾俞穴、丰隆穴）
冠心病（内关穴、至阳穴、心俞穴） 慢性肝炎（肝俞穴、期门穴）
慢性胆囊炎（膈俞穴、期门穴、阳陵泉穴） 脊柱、关节相关疾病
颈椎病（天宗穴、太溪穴、后溪穴） 肩周炎（三间穴、条口穴、阳陵泉穴）
落枕（后溪穴、绝骨穴、天宗穴） 坐骨神经痛（环跳穴、腰阳关穴、昆仑穴）
腰椎间盘突出（筋缩穴、委阳穴、委中穴） 腕管综合征（大陵穴、腕骨穴）
类风湿性关节炎（大杼穴、涌泉穴、曲池穴）
膝关节骨性关节炎（血海穴、阳陵泉穴） 妇科疾病
痛经（关元穴、三阴交穴、地机穴） 月经不调（中脘穴、志室穴）
更年期综合征（足三里穴、百会穴） 白带增多（命门穴、阴陵泉穴）
乳腺炎（尺泽穴、少泽穴） 乳腺增生（膻中穴、太冲穴、内关穴） 男科疾病
前列腺肥大（太溪穴、神阙穴、中极穴） 阳痿（曲骨穴、会阳穴、长强穴） 肆
日常保健特效穴位 身体不适 全身疲劳（三阴交穴、足三里穴、内关穴）
食欲不振（脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴） 眼睛疲劳（承泣穴、睛明穴、太阳穴）
贫血（气海穴、膈俞穴、血海穴） 手足多汗（肺俞穴、肾俞穴、脾俞穴）
心绪不宁（内关穴、心俞穴、膈俞穴） 减肥美容 减肥（中脘穴、天枢穴、曲泉穴）
综合美容（太阳穴、攒竹穴、瞳子髎穴、迎香穴） 伍 四季养生特效穴位
春季保肝（太冲穴、风池穴、足三里穴） 夏季养心（百会穴、阴陵泉穴、印堂穴）
秋季护肺（列缺穴、曲池穴、合谷穴）
冬季补肾（足三里穴、关元穴、肾俞穴、太溪穴）附录 人体常用穴位速查表
• • • • • (收起)

[特效穴按摩不生病 下载链接1](#)

标签

按摩

穴位

养生

健康

评论

本书在人体几百个穴位中精选了100个常用特效穴，一穴三图，再配以通俗易懂的文字，一学就懂，一看就会；每个步骤还配有真人演示按摩手法，步骤说明简易清晰，让专家告诉您如何按摩最有效；还可下载同步的按摩教学视频，取穴按摩更放心。

[特效穴按摩不生病_下载链接1](#)

书评

[特效穴按摩不生病_下载链接1](#)