

图解穴位按摩治百病



[图解穴位按摩治百病_下载链接1](#)

著者:黄中全

出版者:万卷

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787547008294

《图解穴位按摩治百病(从头到脚经络穴位按摩速查大全集)超值白金版》：按摩，是中国古代医学中最特殊的一种治疗保健方式，是古人经过千年实践的沉淀和积累总结出的治疗保健方法。虽然千年的时间将它不断幻化，显得高深莫测，但按摩入门并不难，只要愿意花费一点时间，我们每个人都可以掌握它，并在每天的练习与疗养中不断的熟练。本书选取了十四经络中的一百多个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的穴位疗法。

《图解从头到脚经络穴位速效按摩速查手册》是一部经络穴位理疗手册。本书不但破译了点穴疗法的理论基础，更有近百种疾病的经络穴位按摩的治疗方法。它将原本的中医按摩表述的简单化、形象化，在中医的经络、腧穴知识予以系统整理，配上直观的插图，读者可以更加轻松方便的找到每个腧穴的具体位置。愿读者轻松快乐的学习，健康幸福的生活。

作者介绍:

目录: 第1章 手太阴肺经经穴1. 手太阴肺经：调呼吸吸的通脉2. 中府穴：气力不足时的顺气穴3. 尺泽穴：治疗半身不遂的法宝4. 孔最穴：赶走痔疮便秘带来的疼痛5. 列缺穴：身体天然的戒烟穴6. 经渠穴：保障呼吸通畅的全效穴7. 太渊穴：保护老年心脏平稳的安定穴8. 鱼际穴：常揉鱼肚子身体不疲劳9. 少商穴：没事常掐按，咳嗽感冒不来找第2章 手阳明大肠经经穴1. 手阳明大肠经：手阳明大肠经：键臂助泄的蓄脉2. 商阳穴：汗水出，感冒发烧都不见3. 三间穴：从此远离鼠标手4. 合谷穴：牙疼真要命，虎口能治病5. 阳溪穴：手肩疼痛一扫光6. 下廉穴：肠胃不痛，天天轻松7. 曲池穴：按时点穴就能降血压8. 肩穴：肩部的保健卫士9. 扶突穴：从此不怕秋燥咳嗽10. 迎香穴：远离鼻炎反复发作的困扰11. 手三里穴：一条龙解决手臂肩疼痛第3章 足阳明胃经经穴1. 足阳明胃经：生气养血的康脉2. 承泣穴：常按摩能美容明视力3. 四白穴：给您一双炯炯有神的大眼睛4. 地仓穴：不用打针也能治疗说话流口水5. 颊车穴：口歪眼斜的克星6. 下关穴：平衡阴阳止牙痛7. 头维穴：难过就哭，开心就笑8. 人迎穴：消除双下巴，还你青春美丽9. 乳中穴：消除脂肪粒的美容师10. 乳根穴：不用手术也能丰胸11. 滑肉门穴：体内清痰的环卫工12. 天枢穴：通便秘养肠道，天枢有奇效13. 归来穴：归来帮你扫清难言之隐14. 气冲穴：月月不痛很轻松15. 伏兔穴：想要腿脚好，按摩伏兔少不了16. 犊鼻穴：让老年人远离大便失禁的尴尬17. 足三里穴：活到百岁的强壮要穴18. 丰隆穴：常按丰隆让你神清气爽19. 解溪穴：医生找不到的病因解溪帮你治疗20. 内庭穴：调节食欲的减肥穴21. 厉兑穴：要想睡眠好早晚按厉兑第4章 足太阴脾经经穴1. 足太阴脾经：运食化物的血脉2. 隐白穴：隐白帮你快速止血3. 太白穴：逛街腿痛捏捏脚趾就解决4. 公孙穴：调节血压显奇效5. 三阴交穴：气血畅通，妇科疾病不敢扰6. 阴陵泉穴：消除水肿通便利尿7. 血海穴：血海一出痛经消除8. 府舍穴：从此不受腹痛烦扰9. 大横穴：帮您保持健美身材10. 周荣穴：帮您平心静气过秋季11. 大包穴：通治大病小病的全能穴第5章 手少阴心经经穴1. 手少阴心经：调神理智的心脉2. 极泉穴：快乐生活，近离抑郁症的困扰3. 青灵穴：从此远离止痛药4. 少海穴：有效治疗网球手5. 神门穴：神清气爽，学习工作效率高6. 少府穴：日常生活中的营养师7. 少冲穴：身体上的速效救心丸第6章 手太阳小肠经经穴1. 手太阳小肠经：疏经活气的臂脉2. 少泽穴：新妈妈产奶不用愁3. 后溪穴：点后溪，腰不痛背不酸4. 阳谷穴：长生不老的灵丹妙穴5. 养老穴：帮助老人强身健体6. 小海穴：还您一个好气色7. 肩贞穴：从此远离肩周炎8. 天宗穴：健胸美背的康体穴9. 肩中俞穴：眼部疾病按摩后背能治疗10. 颧穴：眼皮不跳心神安宁11. 听宫穴：给您一双顺风耳第7章 足太阳膀胱经经穴1. 足太阳膀胱经：足太阳膀胱经：护身利行的通脉2. 睛明穴：眼保健操第一节：挤按睛明穴3. 眉冲穴：鼻子不通气，赶快找眉冲4. 曲差穴：鼻子不再怕花粉5. 五处穴：头晕眼花就按它6. 承光穴：让身心彻底放轻松7. 通天穴：想要鼻窍通，就要找通天8. 攒竹穴：治疗打嗝显奇效9. 天柱穴：炎热天气防中暑10. 大杼穴：颈背血

气流通的保障11.风门穴：治疗哮喘的三伏贴12.会阳穴：治疗痔疮止便血13.承扶穴：让臀部恢复紧俏14.殷门穴：赘肉不见，双腿修长15.委中穴：治疗脚气的内调抗菌药16.承筋穴：腰酸腿痛揉承筋穴17.承山穴：小腿抽筋赶快按承山18.飞扬穴：久坐疲劳、腰痛一按清19.昆仑穴：常按昆仑根治脚踝磨伤20.申脉穴：缓解疼痛，安抚心神21.至阴穴：调正胎位的奇穴第8章足少阴肾经1.滋肾养脏的水脉2.涌泉穴：常搓脚心，肾脏健康3.太溪穴：生殖器官保健康4.复溜穴：功效堪比六味地黄5.筑宾穴：帮您清除体内垃圾6.横骨穴：治疗男性阳痿、性功能障碍7.大赫穴：私处病痛的福音8.气穴：治疗女性难言之隐9.育俞穴：着凉便秘不用愁10.商曲穴：解决积食、腹胀一按通便秘11.神封穴：解决各种原因引发的气喘12.俞府穴：天然速效止咳药第9章手厥阴心包经经穴1.保心护主的安脉2.天池穴：按天池远离亚健康3.曲泽穴：保肝护肝的重要穴位4.内关穴：胃部不适找内关5.大陵穴：轻松治口臭，让你口气清新每一天6.劳宫穴：有效治疗鹅掌风的止痒剂7.中冲穴：安全祛除眼部脂肪粒的美容穴第10章手少阳三焦经经穴1.手少阳三焦经：手少阳三焦经：环耳巡行的听脉2.液门穴：增强孩子免疫力3.中渚穴：按按中渚穴，平稳渡更年期4.阳池穴：治疗女性身体发冷的“小棉衣”5.支沟穴：排除宿便，一身轻松6.天井穴：清热凉血，清除针眼7.消泅穴：保持窈窕身材的减肥药8.肩穴：肩膀不痛，轻松工作一整天9.颊息穴：听力无碍得满分10.角孙穴：给您一双千里眼11.耳门穴：耳部疾病一按就灵12.丝竹空穴：头晕头痛就按它第11章足少阳胆经经穴1.足少阳胆经：输气送穴的固脉2.瞳子穴：青春永驻的保养穴3.悬颅穴：帮助孩子集中注意力4.悬厘穴：轻松一按除落枕5.天冲穴：快速止痛，一身轻松6.阳白穴：治疗面瘫的中医常用穴7.风池穴：伏案工作者的护眼穴8.肩井穴：女子防身术，用力敲肩部9.环跳穴：缓解腰痛找环跳10.风市穴：治疗风湿有奇效11.阳陵泉穴：一切筋的毛病找阳陵泉解决12.阳辅穴：帮您提高肾功能13.足临泣穴：哺乳期尾声巧回乳14.足窍阴穴：劳累过度按它补精血第12章足厥阴肝经经穴1.足厥阴肝经：调神养志的修脉2.大敦穴：阴部疼痛找大敦3.太冲穴：急性腰痛太冲来缓解4.曲泉穴：生殖系统健康大穴5.足五里穴：尿频尿急尿不净从此都消失6.阴廉穴：呵护女性生殖健康7.中封穴：关爱男性生殖健康8.章门穴：退除黄疸，强化肝脏功能9.期门穴：疏肝理气找期门第13章督脉经穴1.督察健康的阳脉2.长强穴：打通“小西天”的起始穴3.命门穴：拯救男性的壮阳丹4.身柱穴：小孩子百病特效穴5.大椎穴：体内阳气的调控师6.哑门穴：体内喉宝，给您金嗓子7.脑户穴：赶跑头痛，神清气爽8.风府穴：扫除秋季阴风侵袭9.强间穴：给您充足的睡眠10.百会穴：头脑聪明记忆好11.前顶穴：帮您快速驱赶头痛困扰12.神庭穴：治疗头晕呕吐眼昏花13.水沟穴：紧要关头能救命第14章任脉经穴1.孕儿育女的阴脉2.会阴穴：常按会阴防治性功能障碍3.中极穴：生儿育女的理疗穴4.关元穴：性保健的第一穴5.阴交穴：腹泻不止一按就停6.神阙穴：维系生命的呼吸源泉7.上脘穴：增强胃动力，助您好胃口8.中脘穴：治疗一切脾胃疾病9.膻中穴：点膻中，做个体态丰腴的大美人
· · · · · (收起)

[图解穴位按摩治百病_下载链接1](#)

标签

按摩

中医

评论

[图解穴位按摩治百病_下载链接1](#)

书评

[图解穴位按摩治百病_下载链接1](#)