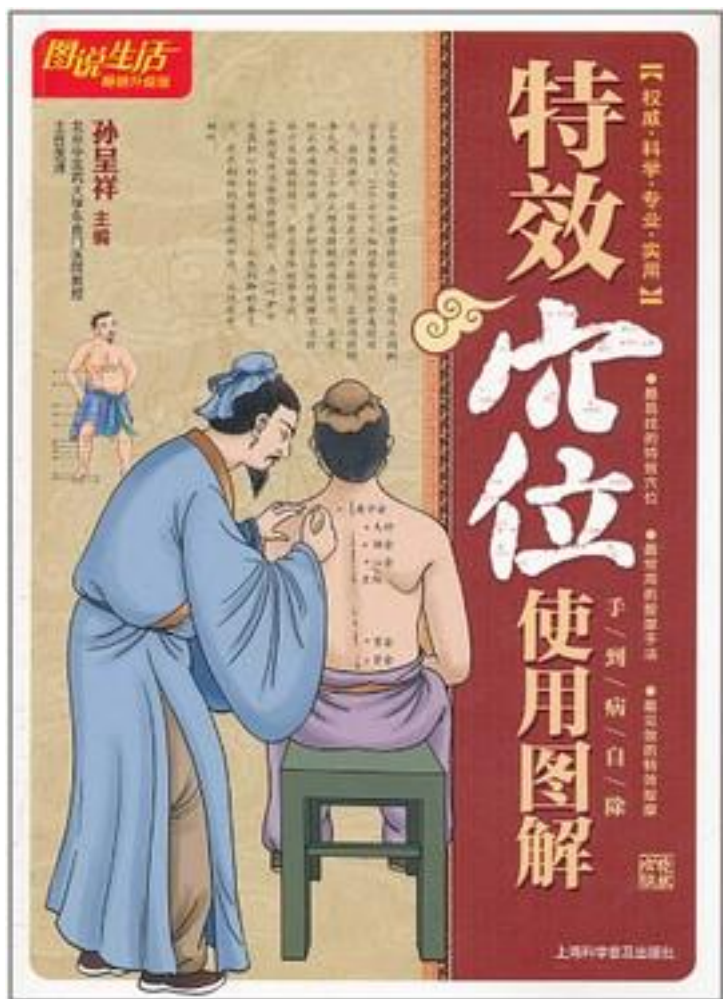


特效穴位使用图解



[特效穴位使用图解_下载链接1](#)

著者:孙呈祥 编

出版者:上海科普

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787542749147

《图说生活:特效穴位使用图解(畅销升级版)》介绍了35个现代人保健必知强身特效穴，保你从头到脚全身健康；115个不可不知的养颜减肥排毒特效穴，由内滋外，让你在不

同年龄段，颜均能明净天然；15个终止颈肩腰腿疼痛特效穴，具有终止疼痛的功效；46种好学易做的缓解不适特效穴及祛病特效穴，根治身体疑难杂症8种超有效消除隐疾特效穴，悉心呵护女性最担心的妇科疾病；从头到脚的养生穴，代代相传的保健祛病妙法，从现在开始吧。

作者介绍:

孙呈祥，北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。师从中医药大学骨科开创人刘寿山。经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

目录: Part 01 找到自己身体上的灵丹妙药 {01 经络，连接穴位的通道} {02 穴位，最贴心的随身药囊} {03 从零开始学取穴} {04 一学就会的穴位按摩手法} Part 02 一用就灵的紧急救治特效穴 {人中穴}——中暑、昏厥的急救要穴 {合谷穴}——易找好用的紧急救治要穴 {曲池穴}——止痒、降压一按就灵 {内关穴}——疑难杂症应急要穴 {十宣穴}——紧急救治经外奇穴 {百会穴}——紧急救治高血压危象 {尺泽穴}——润肺止泻应急要穴 {少商穴}——泄肺热的急救要穴 {中冲穴}——苏厥、开窍、清心第一穴 {神阙穴}——人体要穴，生命根蒂 {少冲穴}——中风永迷急救穴位 Part 03 养生必知的调养五脏特效穴 {心俞穴}——关爱心脏的健康 {神门穴}——治“心”之要穴 {太冲穴}——治疗肝病的首选穴位 {肝俞穴}——改善心情，保护肝脏 {大敦穴}——护理肝经和肝脏育奇功 {行间穴}——肝火旺时选行间 {蠡沟穴}——同时保健肝胆二经的穴位 {期门穴}——治肝、排毒要穴 {太渊穴}——肺经大补穴、补气最强穴 {肺俞穴}——养肺散热之要穴 {魄户穴}——拒绝干燥，保健肺部 {公孙穴}——补脾、安神之要穴 {脾俞穴}——脾脏散热除湿之要穴 {章门穴}——细·心关爱脾脏的穴位 {太白穴}——保护脾脏，祛除脾虚 {志室穴}——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴 {涌泉穴}——强肾第一要穴 {太溪穴}——提供肾动力，为补肾要穴 {飞扬穴}——按一按，同时保健肾与膀胱 Part 04 现代人保健必知强身特效穴 {神庭穴}——保健大脑显身于 {下关穴}——面部的保健要穴 {腕骨穴}——皮肤发黄腕骨求 {阳白穴}——保护眼睛的穴位 {头临泣穴}——畅通鼻窍的特效穴 {听宫穴}——耳朵聪灵听力好 {肩髃穴}——肩部保健必选的穴位 {肩髃穴}——肩部不舒服的好帮手 {阳池穴}——于的小暖炉 {条口穴}——小腿请疾条口取 {解溪穴}——保护踝关节的卫士 {足窍阴穴}——脚上的五官科大夫 {足三里穴}——抗衰老特效穴位 {命门穴}——保护生命，促进生生不息的穴位 {心俞穴}——宽胸安神之特效穴位 {间使穴}——使抑郁心情变开朗 {少海穴}——随身携带的“心理医生” {支沟穴}——气行便通一身轻 {丰隆穴}——祛全身有形、无形之痰 {关元穴}——调节内分泌、强身治病要穴 {膈俞穴}——活血行血，补血养血 {气海穴}——调经助阳，对抗虚劳之特效穴位 {手三里穴}——通经活络，缓解疼痛 {天枢穴}——理肠消疾特效穴 {日月穴}——保护胆囊，预防胆结石 {胆俞穴}——保护胆囊，祛除口苦 {丘墟穴}——忠诚于胆囊的穴位 {膀胱俞穴}——调理小便的保健穴 {承扶穴}——利尿保健奇穴 {委阳穴}——祛湿利水的主要穴位 {上巨虚穴}——呵护大肠，远离便秘 {养老穴}——晚年健康靠养老 {三阴交穴}——女人不可不知的特效穴位 {足临泣穴}——呵护女性的脚上穴位 {悬钟穴}——让宝宝聪明的穴位 Part 05 不可不知的养颜减肥排毒特效穴 {颊车穴}——面部美容之奇效穴位 {四白穴}——英白、养眼特效穴位 {印堂穴}——好找易用的美容穴位 {大迎穴}——面部美容要穴 {颧髎穴}——祛除“红脸”有奇效 {翳风穴}——面部减脂的特效穴 {瞳子髎穴}——擦亮“心灵的窗户” {睛明穴}——眼睛输送气血的第一要穴

{听会穴}——解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位 {盲俞穴}——消脂散热第一穴
{京门穴}——消除肥胖的英体穴 {大巨穴}——英胸特效穴位
{中脘穴}——治疗消化系统疾病的第一要穴 {阴陵泉穴}——润肠通便，有助减肥
{大肠俞穴}——保持肠道卫生的“清道夫” Part 06 颈肩腰腿止痛特效穴
{列缺穴}——头颈疾病的免星 {天柱穴}——常按天柱，无落枕之忱
{大椎穴}——头疾、颈椎病治疗的首选要穴 {肩井穴}——治疗头、肩疼痛之胆经要穴
{天宗穴}——对付肩部问题的第一穴 {肩贞穴}——肩周炎患者的福音
{阳溪穴}——腕臂疼痛找阳溪 {承山穴}——治疗腰腿疼痛之要穴
{后溪穴}——缓解急性腰痛立竿见影 {委中穴}——腰背止痛委中求
{肾俞穴}——滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴 {腰阳关穴}——保健双腿立奇功
{环跳穴}——腰腿疼痛轻松解决 {血海穴}——引血归经之腿部要穴
{犊鼻穴}——治疗膝关节病的特效穴 Part 07 好学易做的缓解不适特效穴
{率谷穴}——偏头痛的克星 {风池穴}——抵挡风邪的头部卫士
{太阳穴}——“经外奇穴”，头部“死穴” {中渚穴}——耳鸣、头痛一扫空
{头维穴}——头晕、头痛都找它 {关冲穴}——热病中暑，急掐关冲
{迎香穴}——治疗鼻炎的第一要穴 {内庭穴}——牙痛的克星 {耳门穴}——缓解牙痛之苦
{承浆穴}——牙龈肿痛、流口水时找承浆 {地仓穴}——口水太多，找地仓帮忙
{劳宫穴}——泄热治口疮 {大陵穴}——祛除心热口臭 {鱼际穴}——轻松赶走声音嘶哑
{商阳穴}——治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” {廉泉穴}——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功
{照海穴}——补肾又滋养，治疗咽疾要穴 {攒竹穴}——制止呃逆，立竿见影
{复溜穴}——汗多可止汗，汗少可发汗 {极泉穴}——向狐臭说“bye bye”
{大包穴}——大包能解岔气 {通里穴}——中风失语的灵丹妙 {侠溪穴}——火气大了取侠溪
{膻中穴}——梳理胸中闷气 {阳陵泉穴}——抽筋痛苦一点便消 Part 08
一学就会的祛病特效穴 {承泣穴}——眼科疾病的专家 {云门穴}——治咳嗽咳痰，它最灵
{孔最穴}——治咯血、痔疮最有效 {天突穴}——咳喘患者可找它
{中府穴}——咳喘、胸痛的克星 {少府穴}——心胸有病少府泄
{曲泽穴}——心痛心悸它来救 {天池穴}——胸闷心痛常按能消
{郄门穴}——急性心疾用力掐 {梁门穴}——胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难
{梁丘穴}——急性胃病的救命良药 {地机穴}——掐地机可止急性腹泻
{偏历穴}——偏历利水，治疗腹胀、水肿 {中极穴}——排尿异常不着急
{秩边穴}——解除痔疮带给你的烦恼 {外关穴}——热病的首选穴
{风门穴}——治疗一切外风所致的疾病 {丝竹空穴}——癫痫患者常按丝竹空
{风市穴}——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴 {伏兔穴}——治疗下肢疾病的常用穴
{申脉穴}——矫正外八字步态的穴位 Part 09 超有效消除隐疾特效穴
{至阴穴}——预防和纠正胎位不正 {少泽穴}——解决口甫乳期妈妈的烦恼
{隐白穴}——经朝量多，隐白最育效 {归来穴}——治疗妇科病的闺中密友
{带脉穴}——解妇人忧愁的穴位 {次髎穴}——驱走妇科疾病，认真呵护女性
{子宫穴}——全面治疗妇科病的经外要穴
{昆仑穴}——可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴附录：宝宝经络保健特效穴按摩
• • • • • [\(收起\)](#)

[特效穴位使用图解_下载链接1](#)

标签

穴位

中医

孙呈祥

评论

介绍的很详细，而且有图，容易上手。但我翻到最后，都没有发现承山穴，只是在介绍昆仑穴的时候点了一下。能不能根据各个功效再系统整理一下，比如所有健脾祛湿的穴位。

[特效穴位使用图解_下载链接1](#)

书评

[特效穴位使用图解_下载链接1](#)