

# 《图解小穴位大健康》

## 图书基本信息

书名：《图解小穴位大健康》

13位ISBN编号：9787547008287

10位ISBN编号：7547008283

出版时间：2009年11月

出版社：上海锦绣文章出版社

作者：李智

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

大众健康就靠按摩特效穴自黄帝以来，作为中医体系一大支柱的经穴理论保护着代代炎黄子孙，为我们驱除疾病，带来健康。但小铜人上密密麻麻的穴位让普通人认为，用经穴治病只是中医的事。殊不知，这些穴位各有用场，针对每一种疾病，都有专门的穴位治疗。每人的体质不同，所以只需掌握对症的穴位就可以了。那么这些穴位，相对某种疾病，就是特效穴。根据穴位，可采用针灸、拔罐、按摩等方法，其中最适合普通人的方法就是按摩。按摩不需艰深的理论知识，也不必专业的医疗器材，只要找到穴位和反射区，动用手、肘，同样能作用于穴位，起到治病保健的效果。自身天然的特效穴胜过毒患无穷的特效药关于穴位的发现，常见的说法就是人们在劳动过程中偶然碰触到这些穴位，有刺痛、酸麻胀等各种感觉，同时某些疾病竟然消失或缓解了，于是将这些经验综合整理，便形成经络学说。但本人颇有异议，其他民族怎么没在劳动过程中发现经穴呢？所以这应是上天给予中华民族的特殊恩赐才对。对于上天的厚爱，我们何不好好利用，偏要去吃苦药片，挨剪刀，忍受无尽的痛苦呢？人人都知道“是药三分毒”，药物就是以毒攻毒，攻去病毒，药毒又留在身体里作乱。所以此病刚去，彼病又起，往复循环，永无健康。加之现代医药害死人的事件曾出不穷，众多厂家换名不换药，谁还敢往身体里填不知何物的药片呢？而特效穴位长在自己身上，按摩自己的身体来治疗身体的不适最合适不过了，所以说按摩是自然疗法当之无愧。特效穴就是随身携带的私人医生如今现代人对“有啥别有病，没啥别没钱”这句话体会得太深刻了。我们怕生病，却依旧生活在极易感染疾病的环境里，压力大，毒素多，一不小心生了病，还遭遇看病难，药费贵，劳动的心血尽付流水。这是一种生活的无奈。我们无法扭转就医难、压力大的大环境，但我们可以改变自己的身体状况。只要学会按摩特效穴，就可以自豪地说：“我的健康，我做主！”按摩特效穴，由自己操作，所以不受时间和地点的限制。自己觉得不舒服，就找相应的特效穴来按摩，不用请假百般折腾地去医院。只要掌握基本的自我按摩常识，日常生活中的一些小病很快就能恢复。所以说，特效穴就是随时为我们出诊治病的私人医生。一般来说，按摩穴位的时候，“痛则不通、通则不痛”反映了最简单的治病标准。如果轻轻一按穴位，就觉得疼痛难忍，说明此处穴位阻塞，气血不通，是有疾病的反应点。这时，以自己能忍受的力度来按摩穴位，直到不痛为止即可。治疗常见病的特效穴大赶集穴位藏匿在人体肌肤所覆盖的各个区域，或位于趾端，或在腋窝，从头到脚无一空缺。例如，大拇指掐按胳膊肘端的曲池穴，可以降低血压；按摩腹部的滑肉门，可以消解腹部的脂肪；用力按压足三里，对于胃病屡治屡爽；掐按手腕的神门，就能睡得香；按摩腿膝窝里的委中穴，能治脚癣。不过，一般的穴位都是身兼数职，如委中还能治腹泻、坐骨神经痛、痔疮等等。按摩某穴位的同时，还能收到意想不到的效果，也能把其他的隐疾治好，可谓“无心插柳柳成荫”。本书所收录的穴位达140个，能治疗47种常见病。平时没事的时候，也可以多按按，强身健体，调节全身生理机能，所以特效穴也十分适合日常的养生保健。本书特色本书立足读者需求，相对于其他养生类穴位图书来说，有着诸多独特之处。本书采取一穴一图对应的形式，只要提到穴位，必然有详细清晰的图来指导读者取穴、按摩。所选穴位尽量避免重复，达140种。其次所收录的47种疾病按照身体部位来分，而不从医学专业入手，方便无专业知识的读者查找，例如头面部、肩颈部、胸腔内疾病等等。目录前的速查表则使读者查找疾病与穴位更加快捷。在此希望这本书能成为您和家人呵护健康的好帮手。每天坚持按摩几分钟，24小时都轻松。祝愿您拥有健康的身体，幸福的生活！

编者

2010年2月

# 《图解小穴位大健康》

## 内容概要

103穴：103位健康大将

一个名字，对某些人而言，或许仅仅是一个代号。对另一些人而言，却可能是一生的希望，一世的眷恋，一段无法忘怀的故事。

穴名亦是如此，不懂的人，以为一个穴位仅仅是一个点。却不知道，在这个点背后，有着怎样的故事，它寄予了取名之人怎样的情怀？

“名不正则言不顺，言不顺则事不行。”中国字，凡字皆有深意。小小的穴名，看似平常，却是历代医家上察天文、下观地理、中通人事，远取诸物、近取诸身，经过千万般的比较方才取得。

熟悉了穴位背后的故事，你会发现，穴位将不再是一个空洞无义的黑点，而是一个有血有肉，有情有义的救命郎中，只要你花点时间，走近它，了解它，会发现，每一个穴位都是跟我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣。

# 《图解小穴位大健康》

## 作者简介

李智：中国中医科学院西苑医院著名中医师。作为一名救死扶伤的中医师，李智孜孜不倦地用最通俗的语文普及着健康知识，被喻为“健康天使”：北京电视台《养生堂》节目专家，曾创收视率最高。中国教育电视台《东方名家讲坛》中医养生学专家。北京电视台体育频道《健身一箩筐》节目中医养生专家。北京电视台体育频道《各就各位》节目中医养专家。北京电视台生活频道《身边节目》中医养生专家。山东电视台《养生》节目中医养生专家。江苏电视台《万家灯火》节目中医养生专家。调频FM102.5《北京奥运健康知识大讲堂》栏目特聘中医养生专家。中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志的特约专栏作家。《伤科集成》编委。作为中国三名中医专家之一，代表中国在2008年奥运会上英文发言，受到卫生部、国家中医药管理局、北京市中医局、外国专家的一致好评！

# 《图解小穴位大健康》

## 书籍目录

人体常用特效穴位正面图（一）人体常用特效穴位背面图（二）编者序：大众健康就靠按摩特效穴特效按摩疾病部位速查表本书内容导航用自己的手找穴常用按摩手法身体各部位按摩法中医推荐的常见病特效穴

第1章 头面部疾病：头疼脑热一按就好 1.头痛：按揉眉棱骨，直掐腕背筋 2.青光眼：治疗不及时会失明 3.鼻炎：每天按按鼻子沟 4.牙痛：按摩穴位救你命 5.口疮：摩擦手心不上火 6.慢性咽炎：其实是肺肾虚 7.咳嗽：小心咳出肺癌 8.扁桃体炎：不是谁都能切扁桃体 9.耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边

第2章 肩颈部疾病：揉揉按按好轻松 1.颈椎病：症状也有恶心头晕 2.落枕：小心次数多了成颈椎病 3.肩背痛：有可能是肿瘤转移 4.肩关节炎：按按你的肱二头肌 5.肩周炎：按压胳膊窝没有“五十”肩

第3章 胸腔内疾病：按摩好你的五脏 1.支气管炎：警惕发展成心脏病 2.肺炎：幼儿症状不明显治病要及时 3.哮喘：发作时间不规律 4.高血压：按揉眉梢降血压 5.心脏病：就从手上治 6.冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎穴

第4章 腹腔内疾病：按摩好你的六腑 1.胃炎：治疗老胃病就得靠按摩 2.肠炎：严重到会休克 3.胃溃疡：居然会呕血便血 4.胆囊炎：按摩就行省得切除 5.胆结石：就喜欢找年轻女人 6.腹泻：需要有个好心情 7.便秘：所有疾病的根源

第5章 生殖泌尿系统疾病：按摩穴位生个好孩子 1.肾炎：小儿时期最常见 2.肾结石：直接伤害宝贝肾 3.乳腺炎：最常见于初产妇 4.月经不调：病因是流产 5.痛经：气血不足则痛 6.盆腔炎：年轻女性要小心 7.阳痿：过多过少都不好 8.早泄：别着急其实是心理

第6章 手足部疾病：常按摩健手足 1.脚气：按摩后膝窝除臭味 2.冻疮：按摩头顶气血足 3.膝关节炎：三分治疗七分养 4.手脚冰凉：按摩能改善你的寒性体质

第7章 腰背部疾病：按摩让你脊骨正百病消 1.坐骨神经痛：食指按压大腿转子 2.腰椎间盘突出：吸烟是祸首 3.风湿性关节炎：反复发作累心脏

第8章 其他疾病：按摩穴位一网打尽 1.神经衰弱：掐手腕平心魂 2.中暑：先降温再按前顶穴 3.糖尿病可按摩：遗传也不怕 4.肥胖症：原来我们还有治 5.更年期综合征：肾气不足全乱套

# 《图解小穴位大健康》

## 章节摘录

# 《图解小穴位大健康》

## 编辑推荐

《图解小穴位大健康(常见病特效穴位按摩速查大全集)超值白金版》：人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无一空缺。这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，何时身体不适，立刻用自己的手指以不同力度按摩，马上手到痛止。现代人越来越注重绿色疗法，面对诸多眼花缭乱的各种疗法，迷惑不已。其实最方便的绿色疗法就在自己身上，手到穴来，祛病健身。本书精选了140个穴位，来治疗47种常见疾病。这些疾病以普通人容易理解的方式分类，分为头面部、肩颈部等7类。每个穴位都配一页图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；精确穴位位置，帮助您精准取穴；穴位技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。直观形象的图解更有利于您掌握取穴与按摩，主宰自己的健康。 治什么病就找什么穴，不花钱的大众健康法。 要按就按特效穴，小穴位胜过有毒的药。 特效穴是穴位中的佼佼者，治病最管用，按摩最简单。穴位长在自己身上，比本身就有毒的药物更安全、更有效。不同的穴位治疗不同的病，按摩对症的特效穴位就可以了。自己的手按摩自己的身体，身体最舒服，疗效最好。

# 《图解小穴位大健康》

## 精彩短评

- 1、里面插图很多，只是没有真实的人体图，所以有一些费解，不够不影响学习
- 2、图示清晰，自己就可以按的
- 3、很大一本，总体来说还行，不是非常好
- 4、图画和文字形象生动 很多知识面都有涉及 很详细 内容很丰富
- 5、书不错，家庭备用很合适。只是那个快递是经过售后催促后，终于在计划时间的第二天送到了。
- 6、坐在办公室时间长了，就觉得一身的毛病，免疫力都下降了。在小摊位看到这本书，觉得蛮有用的。就到当当网上买了。希望以后可以给我带来健康。拿到书之后，质量还不错。说的也挺全面的。正在学习中.....
- 7、基本可以肯定，作者基本不懂，瞎拼乱凑成的。既无系统又无理论，全书杂乱无章。已经给九个月宝宝撕着玩啦。
- 8、大概看了一眼还是不错
- 9、实用，能快速查，
- 10、有点不太明白穴位在哪里，不好找，不是那么通俗易懂。。总的来说不错。
- 11、安装书上所说经过按摩效果较好，要坚持
- 12、书挺大的，看起来不错，但是翻看了一下，内容很全面，适合了解，但是如果对想进一步了解穴位的话，还是不是太具体，希望给购书的朋友以参考。
- 13、妈妈看了说很有效。支持。
- 14、发货快，质量好，内容明了。值得信任的网站。
- 15、很好的书，知识更全面
- 16、书的编排都很好，易学。但是穴位标记和查找方法有误，太糟糕了！35页内关穴图错，36页神阙穴的位置也错了。还没有细看呢。请重新校对，至少发个勘误表！
- 17、总有一些时候，你会用到它。
- 18、我们自己也是一位保健师。。。。。。这本书引领我们，在不用打针吃药，运用我们的人体工程，获得真正，科学地健康
- 19、非常喜欢这本书。在当当买过很多的书，开始时写评论，后来买多了就不喜欢评论，因为没有特别喜欢的，这本书写得很详尽！这个价钱买这个质量的书真的时物超所值呢~~
- 20、《图解小穴位大健康》——大号书！低廉价！大好书！  
《图解小穴位大健康》——彩色图，一页一穴便操作！  
《图解小穴位大健康》——精到解，一页一送大健康！
- 21、一点不适用。。。根本没有教怎么找穴位。。浪费钱。。。
- 22、刚买了同系列的穴位按摩治百病，名字差不多，都是讲穴位按摩的，不知道内容是不是也差不多，那本治百病不管治不治吧，真的很实用很喜欢，看到这本又想买，又怕内容冲突。谁有这系列的书，推荐一下，谢谢。
- 23、还可以，就是和家庭健康栏目的不大一样
- 24、厚厚的一大本，这个价位物有所值。保健按摩需要自己慢慢尝试、体验。要想身体好，保健很重要；按摩好手段，穴位得知道。
- 25、给她们买的，质量很好。
- 26、书的内容还不错，就是收到的书旧了点。



# 《图解小穴位大健康》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)