

《小穴位大健康》

图书基本信息

书名：《小穴位大健康》

13位ISBN编号：9787545204827

10位ISBN编号：7545204824

出版时间：2009-12

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

《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意义的黑点，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。

《小穴位大健康》

作者简介

李智，中国中医科学院西苑医院主治医师，北京最具人气美女中医。擅长利用传统中医学方法，治疗神经系统的各种疾病，技术精湛，医德高尚，多次收到患者表扬及锦旗。在现代教育的熏陶之下步步成长起来的李智，和以前的名老中医有着显著的区别，她快乐的生活，努力的工作，不故作高深，也不怨天尤人，业余时间积极投入到中医的普及宣传当中。2008年代表中国中医在奥运会用英文发言并与国际众多医生交流，被称为“中医国际形象大使”。在北京电视台《养生堂》栏目担任中医养生专家，曾创下最高收视率。中国教育电视台《东方名家讲坛》、山东电视台《养生》、江苏电视台《万家灯火》、北京电视台《快乐健身一箩筐》、《身边》《各就各位》等节目特聘中医养生专家。年轻、漂亮、活力、热情、思维敏捷是李智给人的第一印象。在她的生活当中，处处都有快乐的因子存在。即使在常人看来艰涩难懂的中医亦如是，“中医一样可以很有趣”是挂在她嘴边的话。

书籍目录

第一章 督脉：监督健康的升阳大脉 1. 长强——护理好长强就不得痔疮 2. 腰阳关——再也不怕腰痛了 3. 命门——治疗手脚冰凉夜尿多的壮阳穴 4. 至阳——缓解心慌胸闷的“宽心穴” 5. 灵台——治疗忧郁失眠的养心穴 6. 身柱——让孩子身子骨更结实 7. 陶道——治疗慢性支气管炎的消炎穴 8. 大椎——清除内热的“退烧药” 9. 风府——专治头痛的祛风穴 10. 百会——治疗胃下垂的灵验穴 11. 上星——解除脑疲劳，提高工作效率的“加薪穴” 12. 神庭——提高学习效率的“聪明穴” 13. 人中——接通阴阳二气的急救穴

第二章 任脉：掌管生殖的妊养大脉 14. 曲骨——前列腺炎引发的尴尬不再有 15. 中极——调理月经，轻松度过每月那几天 16. 关元——肾虚人士最好的“补药” 17. 气海——精力不济，就艾灸气海 18. 神阙——腹部的问题都可以灸神阙来解决 19. 上中下脘——胃痛时要找的健胃“三剑客” 20. 建里——体虚之人最好的温补药 21. 巨阙——口腔溃疡不再有 22. 膻中——增强心肌供血的强效“救心丸” 23. 天突——黄豆温灸治疗哮喘最简便

第三章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉 24. 列缺——一穴除烟瘾，人体也有戒烟穴 25. 太渊——保护老年人心脏的平安穴 26. 鱼际——揉鱼肚子消除肢体疲劳 27. 少商——秋燥咳嗽就找少商穴

第四章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泻大脉 28. 二间、三间、合谷——按揉食指，消除身体疼痛 29. 阳溪——摇头晃脑治疗手肩综合症 30. 手三里——一条龙根治肩肘手的通调大穴 31. 曲池——简易穴位体操就能降血压 32. 肩髃——一指见效的神奇护肩穴 33. 迎香——让鼻炎不再反复发作

第五章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉 34. 地仓——长在嘴角边的健脾大穴 35. 颊车——预防老年人牙齿松动的固齿穴 36. 下关——平衡阴阳不生病 37. 头维——两侧头痛，就找头上的维和大使 38. 梁门——治疗胃溃疡有妙招 39. 太乙——滋润脏腑的手指犁地法 40. 滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴 41. 天枢——顽固便秘巧用天枢穴 42. 水道——把痛经问题“痛快”解决掉 43. 梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴 44. 犊鼻——关节炎就找膝眼来调治 45. 足三里——当仁不让的第一保健穴 46. 上、下巨虚——用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴 47. 条口——舒筋活血，肩膀疾病的好助手 48. 丰隆——消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴 49. 内庭——自动调节食欲的减肥穴

第六章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉 50. 太白——逛街累了就找太白穴 51. 公孙——公孙配内关，治疗低血压的能手 52. 三阴交——高龄产妇平安生子的护佑穴 53. 阴陵泉——减轻腿部负担的消肿穴 54. 血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜” 55. 大横——增强内脏活力的不老穴

第七章 手少阴心经：通调神智的养心大脉 56. 少海——治疗网球肘的绝妙处方 57. 通里——帮你开心窍的智慧穴 58. 神门——让心情愉快的开心穴

第八章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉 59. 少泽——产妇在床上就可以用的通乳穴 60. 前谷、后溪——颈椎从此好轻松 61. 天宗——给父母增福增寿的孝心穴 62. 秉风——调理肩背疾病的特效穴 63. 天容——清咽润喉的护嗓穴

第九章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉 64. 睛明——治疗近视的护眼穴 65. 攒竹——随身携带的止嘔穴 66. 玉枕——没事梳梳头就可以防治谢顶 67. 大杼——治疗骨关节疾病的独门秘笈 68. 风门——护好风门防哮喘 69. 委中、委阳——脚气、脚癣干干净净 70. 膏肓——身体里预置的健康“警报器” 71. 秩边——治疗坐骨神经痛的边陲大穴 72. 承山——避免小腿抽筋的运动热身穴 73. 飞扬——敲打小腿，轻松巩固下半身 74. 昆仑——调整脊柱平衡保健康 75. 申脉——辗转难眠时的催眠剂 76. 至阴——小脚趾上藏有矫正胎位的妙药

第十章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉 77. 涌泉——灌溉人体，滋润脏腑的第一源泉 78. 太溪——元阴元阳藏聚的人体母亲河 79. 照海——肾水上升的滋阴补肾穴

第十一章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉 80. 内关——晕车晕船时，闭目掐按不头晕 81. 大陵——癫痫发作时候的紧急救治穴 82. 劳宫——临场紧张找劳宫 83. 中冲——消除麦粒肿的美目穴

第十二章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉 84. 中渚——拇指推拿治耳鸣 85. 阳池——打电话时也可以做的护腕运动 86. 外关——让孩子写字不再“乱涂鸦” 87. 支沟——肠燥型便秘的润滑剂 88. 角孙——偏头痛就找耳后的率谷和角孙 89. 丝竹空——去除鱼尾纹的特效穴

第十三章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉 90. 上关——消除人体第一痛：三叉神经痛 91. 率谷——给醉酒人士准备的“醒酒穴” 92. 风池——缓解眼睛干涩酸胀的眼保健穴 93. 肩井——肩井配肩髃，肩周疾病无处躲 94. 日月——消除胆囊炎的“壮胆”大穴 95. 带脉——还你苗条小蛮腰的瘦腰穴 96. 环跳——坐骨神经痛就找环跳来止痛 97. 阳陵泉——阴阳两泉合并清除胆结石 98. 悬钟——睡个好觉不落枕 99. 足临泣——疏通肝胆回乳有奇功

第十四章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉 100. 大敦——不抱怨不生气的养肝穴 101. 太冲——点按太冲可以有个好脾气 102. 章门——治疗黄疸肝炎的“褪黄穴” 103. 期门——防治胸胁胀痛的顺气穴

附录：取象

《小穴位大健康》

比类穴位命名纵横谈

《小穴位大健康》

精彩短评

- 1、少了一件砭石手链，懒得退了！5555555555
 - 2、值得读读，练练，但要坚持
 - 3、送的砭石三件不错，书也很好的，很是喜欢啊
 - 4、通俗简单，有图有真相。很好的工具书，留著自救很不错。
 - 5、妈妈对这类的书是爱不释手，现学现用
 - 6、书还没有读，应该不错，但是不太会辨认砭石是否是真的，用真砭石对身体是有宜的，假砭石会起到相反的作用，怎么判断呢？
 - 7、不错不错，物流速度快，书的质量也不错，慢慢研究
 - 8、很好，很实惠！物流超快！给5分！
 - 9、很棒，超值。送书速度也快，上午拍的，下午就收到了，赞
 - 10、这款节日送健康养生书大礼盒真的太值了，是我网购这么多年买到的最实惠的商品，当当图书果然给力！
 - 11、送给爸妈的，非常好
 - 12、质量还行，但是买了两套，一套配了刮痧石，另一套就没有！
 - 13、书收到，还不错，物流也很快。好
 - 14、超值，书的质量也都好
 - 15、极力推荐大家看看~~看了这本书后都可以不怎么去医院了!!!!
 - 16、里面的书内容不咋的，包装倒精美的
 - 17、很棒的一套书，很值了，原本留着送人，可是忍不住自己留着了。
 - 18、盼着他的到了盼了好几天，今天终于到了，希望下次发货速度点。
- 书本都各有特色，适合现代大都市生活的人。也适合中老年人。我买之前看到有人问送的是什么砭石，是什么光盘。其实就跟礼盒上印的一样，没有出入。光盘分别是刮痧排毒王的、小穴位大健康1、2。砭石是手链、鱼形、T形。建议大家买回去学习，有适合女性的，有适合两性的，有适合老人的，总之挺全的。废话不多说，总之超值超值超值~~~~~!!!!!!
- (*^_^*) 嘻嘻.....
- 19、语言角度不错
但内容很少，建议学习作书，但学习穴位就算了
 - 20、书籍今天收到了，很是兴奋，第一次在当当网购物，发货很快，书籍质量也很好，关键是价格实惠，书籍内容先是大体预览了一下，都是简单易懂易学的知识，相信对我们这不是医学出身的人有很大的帮助，以后还会继续在当当网购物。
 - 21、被我爸逼的==
 - 22、这套书开起来很豪华,尤其是还配有保健砭石,演示DVD
 - 23、很好，以后还会买的
 - 24、这套书很好，物超所值。
 - 25、刚看了一本，非常实用
 - 26、三折的时候买的，超便宜，六本书里面还有礼品送，哇哇，大概看了一下，反正很划算。。
 - 27、身体多少还是有一些毛病的，照此书的介绍按按对应的穴位，多少有点“专业”的感觉。
 - 28、内容还没看书的质量不错
 - 29、非常便宜呀 赚到了
 - 30、价格很划算，买了套送给朋友。
 - 31、与礼盒上的图片没有出入、送货速度也快晚上下的订单到了明天上午货就到了
 - 32、及时收到 内容很好 包装也很好 非常满意 希望当当多搞活动
 - 33、不错 很快。。。。。。。。
 - 34、看了起其中两本，有时间会把其余的看完。
 - 35、看完也还是记不住。以后要用的时候当工具书再翻好了。
 - 36、很好的一套书，最喜欢李智的小穴位大健康，通俗易懂又容易上手，送的砭石就算了.....还有刮

《小穴位大健康》

痧的那本也写得蛮好，养生的另外两本随便看看就好。

37、节日送健康养生书大礼盒（《小穴位大健康1》《小穴位大健康2》、《刮痧排毒王》、《王晨霞细说女人病》、《黄帝内经五脏六腑养生法》《朱鹤亭道家自我养生法》保健砭石1套、演示DVD光盘3张

38、内容非常好，看过之后自己可以在家保健按摩了。

39、读过，复习了103个穴位，深入浅出，容易记忆。

40、这个商品挺好

41、似乎疗效没有那么神奇，但是对每个穴位的解释很到位。

42、因为喜欢健康更喜欢传播健康

43、物美价廉，太便宜了、只是内容不怎么样（没全面看）。

44、这是一个大大的礼盒 值 值 值 值

45、很好的一套书，很完整的一套书。非常非常的喜欢。

46、特价抢的，书很好实用

47、这套书还是蛮超值的，建议购入。没赶上57.7，有点小遗憾啊，不然真的是捡个大便宜，呵呵。

48、下了订单，以后涨钱了

49、很实用，很全面的一套书，还有光盘和一套砭石相送！

50、边看边学

51、内容很详细，很实用！开始看书，买了刮痧板开始学，希望坚持后能有更好的效果。

52、整体还不错 加油希望有更多活动和优惠

53、拍下送人了，特别喜欢！性价比特别高。

54、过节送给老人，老人很喜欢。

精彩书评

- 1、讲穴位的书很多，却第一见到有这样讲穴位的，太妙了。读起来生动有趣，一点也不乏味，同时还学到了好多减肥啊，治失眠的简便方法，真是不可多得的实用型好书
- 2、经常在电视上看李智老师讲养生，看到她的新书处女作问世，赶紧去买了一本，真的很不错，文字内容跟电视上讲的一样生动有趣。漂亮的人写出漂亮的文字，真的是秀外慧中的美女医生啊，神俏佳人，呵呵，期待她有越来越多的作品。
- 3、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
- 4、十月份的时候，有朋友结婚，听从朋友的建议去选购一套高档点的瓷器之类的，结果发现人家小姑娘小伙子力荐国外的东西。而那位朋友亦是此道中人，钱花了，却深深地从心底里感到难受。强势文化如此侵袭，国人却坐以待毙，痛心疾首却无可奈何。别的也罢了，可这中医，却是中国几千年来为老百姓保驾护航的东西啊，也被埋没得无影无踪，连自己的国人都不认，此中之情何止哀叹可言？身边见识过中医，真正受到中医之益的人无不对中医推荐之至。不知有人想过没有，为什么现在疾病这么多，为什么老百姓看病这么难这么贵？这里面很大一部分和西医盛行有关。不是我攻击西医，而是，很多国外的好东西到了中国就变了形。抗生素在国外的剂量是严格控制的，可是国内呢？一碗姜水就可以治疗的感冒，可现在却非要花几百块钱去吊水。我老家隔壁的小孩，一感冒就打吊水，结果好了，现在稍微有一点点天气变化就感冒，严重的恶性循环。中医太需要普及了，如果每个人从年轻一点的时候就能有这样的保健意识，我们的普通百姓，整个国家会减少多少经济负担啊？老百姓的生活质量会急剧提高。现在，谁敢生病？谁敢去医院，那是真正的杀人不见血，随便检查一下，开点有用没用的药，小一千就没了。《小穴位大健康》内容还在看当中，自认为还是很值得推荐的。毕竟作者的目的就不错，普及中医。而且，书的内容写得也很时尚，很健康，也不难懂。也许不能一下子解除什么病痛，但是只要将这个保健意识灌输到脑海当中，相信一些小病小痛的迟早也会消失无影无踪。我接触中医已经两年了，从刘力红的《思考中医》到中里巴人的求医系列，都觉得不错。虽然有的地方确实有待改善，但毕竟首先要让人们有这个意识，然后才能往深处走。这本书也一样，建议大家都看看，也向周围的人传播一下，只有让更多的普通人了解了中医，中医的振兴才有希望。
- 5、不太了解中医，也不太喜欢看医药方面的书，经过别人的推荐看了一下真的觉得很好，以前看过一些觉得好多健康书只讲理论看完了也忘了讲什么了，看了这本书之后才发现原来健康方面的书也可以这么实用，强力推荐大家读一读！！
- 6、真是小穴位大健康啊，读了李智老师的书才晓得人体的每一个地方都像一个机关一样，解开密码，就可以治疗生活中好多不舒服的症状。
- 7、经常在北京电视台养生堂栏目看到N多专家讲养生的好方法，潜移默化中，竟然也对养生产生了兴趣，于是书店里各种各样的健康养生书慢慢被我搬回了家。然而书买回家，却很难完整的读完一本。总是粗略翻翻就永久搁置了。实际上看着书里面说的乱七八糟的养生方法有点眩晕，不知道为什么要这么做，有些看了也不懂。在朋友那里看到这本《小穴位大健康》，无聊翻了下，发现还真是有意思，原来这穴位还真是玄妙啊，背后有那么多故事，像看《达芬奇密码一样》每一个穴位都有一个密码，解开了就能解决好多生活中苦恼的身体毛病。
- 8、这本书还可以，我买的时候就冲着VCD才买的，可是买回来VCD看不到，真可惜啊！对于这类的书我买了好几本，大同小异。
- 9、我对养身感兴趣是从电视上的养身栏目开始的，听了很多专家介绍了一些好的养身方法，让我觉得养身也是一门有意义的学问。很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，到了四五十岁，毛病就来了，所以很多人开始关注自己的身体是从得了病开始的，没病的时候觉得身体很好不需要任何调养，也从来很少过问。但是好的身体是做任何事情的前提，读了《小穴位大健康》这本书才发现原来健康方面的书也可以这么实用，强力推荐大家读一读，这本书告诉我们的都是最简单的取穴方法，很容易学会，即使没有医学方面的知识也能读懂。如果大家都了解了中医，了解了穴位，了解了我们人体的自愈能力，会少花费很多冤枉钱，会少受很多痛苦，生活质量会高很多。本书评由贝尔商城高阳评论
- 10、很多时候，看了专业书，反而会什么都不记得。这本书好在，它归类，另外一个就是容易记住穴位的具体地点。如果一本书能做到让读者记住一些有用的功能，也算是非常好了。最主要的是，对于男性和女性一些

《小穴位大健康》

区别点的穴位的归类,让男女老少都可以阅读它.

11、卓越做活动的时候免费送的，先后获得了这本书的系列1和2作者是业界内的牛人，尝试用通俗易懂幽默的笔触来介绍针灸这种神乎其技的理论，不论方法是否得当，但至少书内并没有出现一些忽悠人、逗你玩之流的下三滥伎俩对于非专业人士想必是一本不错的科普读物，可想而知读过的朋友就医时也能神神叨叨的说上两句，从而推进医患之间矛盾的加深。。。

12、肥胖人人都烦恼，最关心的健康书就是怎么能够减肥，这本书恰巧能解决我的苦恼，里面提到好多穴位减肥的好方法，想必作者也肯定是个特爱保养得美女医生，不然哪会写出这么受用的减肥妙方。在人体上，颊车指的是我们的下颌骨，什么意思呢？人体的骨头都是很坚硬，很固定的，只有下颌骨能够活动，像车子一样。而且呢，下颌骨还有一个重要的特点，它是牙槽生根的地方，也就是说，我们的几十颗牙齿都依附在下颌骨上，如果下颌骨出了问题，牙齿也会松动脱落。这就好像车子一样，我们在运货的过程中，如果车子翻了，倒了，或者怎么样了，这些货物还能完好无损吗？这是一个相互依存，唇齿相依的关系。其实颊在古代是和“辅”一起用的，颊车是下颌骨，辅车是上颌骨，颊辅代表的就是牙床，也就是牙齿寄生的地方。颊车穴是足阳明胃经，肥胖和我们的体内消化关系慎密，如果经常感觉到自己的脸上有多余脂肪，下巴这块儿肉比较多的人，可以通过三个手指并拢按摩我们的腮部，即颊车穴，便可以缓解脸部多余的脂肪累积，还你一张完美“瓜子脸”。真是写的太好了，恩，穴位减肥好轻松。

《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