

《穴位按摩速查全真图解》

图书基本信息

书名：《穴位按摩速查全真图解》

13位ISBN编号：9787538172591

10位ISBN编号：7538172599

出版时间：2012-5

出版社：辽宁科学技术出版社

页数：196

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

《穴位按摩速查全真图解》

内容概要

《穴位按摩速查全真图解》主要介绍了人体14条经脉的走行和300多个腧穴。每条经络都介绍了经络走行、经络与脏腑的关系、经络所主疾病等。每个腧穴都介绍了穴位来历、定位、主治、按摩方法。配有取穴和按摩的图片。配有光盘，光盘中介绍了300多个穴位的取法等。

《穴位按摩速查全真图解》

作者简介

作者多年来从事中医临床工作，积累了丰富的经验，对中医按摩方法等有丰富的经验

书籍目录

第一章 穴位按摩概述

- 一、按摩注意事项
- 二、按摩常用手法
- 三、腧穴的定位方法
- 四、人体常用大穴

第二章 手太阴肺经穴位

- 中府 止咳、消炎，胸背疼痛的克星
- 天府 通鼻窍，止疼痛，消瘿气
- 尺泽 通便，止咳，止挛痛
- 孔最 咽喉肿痛、发热、痔疮的特效穴
- 列缺 止头痛，治颈痛，止前阴痛
- 太渊 咳嗽、气喘、无脉症的特效穴
- 鱼际 预防感冒、解酒、掌心热的有效穴
- 少商 咽喉肿痛、头晕、口渴的有效穴

第三章 手阳明大肠经穴位

- 商阳 咽喉肿痛、中风昏迷的特效穴
- 三间 日常保健、上肢痛的特效穴
- 合谷 头面病首选合谷
- 阳溪 腱鞘炎、风疹、过敏的克星
- 偏历 网球肘、水肿找偏历
- 手三里 “苦夏”、颈椎病、上肢麻木的特效穴
- 曲池 高热、高血压有效，膝关节痛重按之
- 手五里 肘臂挛急、手肘无力的有效穴
- 肩髃 肩臂痛、肩周炎的有效穴
- 扶突 咽痛、咳嗽有扶突
- 迎香 鼻塞、耳鸣的特效穴

第四章 足阳明胃经穴位

- 承泣 治疗迎风流泪，缓解视力疲劳
- 四白 明目止痒，赶走黑眼圈
- 地仓 治口喎、流涎有效
- 颊车 牙痛，下颌关节痛，解郁
- 下关 可治疗下颌关节功能紊乱
- 头维 偏头痛、面肌痉挛的特效穴
- 人迎 利咽喉，降血压，头痛、心悸有效
- 缺盆 止咳定喘，治疗颈肩疾病
- 库房 止咳平喘，治疗溢乳
- 乳根 催乳、止咳喘的特效穴
- 梁门 可治疗胃痉挛、胃脘痛
- 天枢 腹胀、腹泻、便秘的特效穴
- 水道 治疗前列腺炎、尿潴留
- 归来 生殖系统疾病的有效穴
- 气冲 可促进腿部血液循环
- 梁丘 乳腺炎、胃痉挛、胃反酸的特效穴
- 犊鼻 膝关节疼痛找犊鼻
- 足三里 有病能治，未病能防
- 丰隆 化痰特效穴
- 解溪 清利湿热，止心悸

内庭 牙痛、伤食用内庭

厉兑 失眠、多梦找厉兑

第五章 足太阴脾经穴位

隐白 通鼻窍，止崩漏，治梦魇

太白 手脚冰凉找太白

公孙 消化不良用公孙

三阴交 妇科病的万能穴

阴陵泉 泌尿系统的使者

血海 调经、治皮炎的好帮手

冲门 阴部炎症可速消

大横 腹泻、便秘、冲逆之疾

天溪 缺乳、胸痛按天溪

大包 治身痛、无力

第六章 手少阴心经穴位

极泉 弹拨极泉益心脏、开郁

少海 可有效止痉挛、止肘臂痛

通里 失眠、心火有通里

神门 改善睡眠，强心通络

少府 清心除烦躁

少冲 中风昏迷找少冲

第七章 手太阳小肠经穴位

少泽 目赤、催乳选少泽

后溪 颈椎、腰椎病的帮手

腕骨 落枕、腰扭伤的特效穴

养老 治疗眼花、肩痛有效

小海 强健心脏助消化

肩贞 可治疗肩部、手臂疼痛不遂

天宗 落枕、乳癖用天宗

肩外俞 项背酸痛的特效穴

颧髎 眼睑震颤找颧髎

听宫 治疗耳聋开心窍

第八章 足太阳膀胱经穴位

睛明 近视、花眼又强腰

攒竹 快速止嗝，消除水肿

眉冲 治疗头痛，止眩晕，通鼻塞

承光 缓解头痛和疲劳，治疗畏光

天柱 止头痛，强颈椎

大杼 常按大杼，清利头目、壮阳

风门 挡风之门，发散风寒

肺俞 咳嗽气喘，肺俞相助

心俞 心脏疾病找心俞

肝俞 疏肝利胆，明目止眩

脾俞 化谷，疗腹泻

肾俞 滋肾壮阳，止腰痛

大肠俞 便秘、腰背酸痛的有效穴

膀胱俞 泌尿系统疾病的调节穴

上髎 痛经、腰痛找上髎

次髎 月经痛、腰腿痛的好帮手

承扶 美臀美腿除腰痛，治大便失禁

委中 腰扭伤、膝腿痛找委中
膏肓 治诸虚病损，止汗止遗
意谄 止咳消喘，止肩背痛
志室 壮肾添髓，增强记忆
承山 腰痛、痔疮出血的特效穴
昆仑 头颈项痛，一扫而光
京骨 头痛、腰痛，京骨有用
至阴 艾灸至阴，转胎顺产

第九章 足少阴肾经穴位

涌泉 养生大穴，治足寒足热
太溪 止喘止痛，男女病消
照海 失眠咽痛，照海全通
复溜 痛经水肿，复溜有用
横骨 遗尿、阳痿、阴痛有横骨
气穴 月经不调用气穴
育俞 腹痛、淋病有育俞
石关 腹痛、胃痛，首选石关
神封 心胸胁痛，神封有用
俞府 脚心发凉、气短，按俞府可缓

第十章 手厥阴心包经穴位

天池 宽胸理气，丰胸美乳
曲泽 益心脏，解挛痛
间使 缓解心胸郁闷，预防痴呆症
内关 心脏疾病、胃病、呕吐的特效穴
劳宫 解心神之劳苦
中冲 开窍舌肿找中冲

第十一章 手少阳三焦经穴位

关冲 晕厥、咽痛的急救穴
中渚 治心挛、耳鸣
阳池 缓解“鼠标手”的好帮手
外关 落枕、腰痛，可选外关
支沟 便秘按支沟，迅速解忧愁
天井 淋巴结肿大找天井
臑会 气瘿、肩痛有臑会
肩髃 肩臂不举，肩髃出击
翳风 耳鸣、耳聋、晕车、呃逆的特效穴
角孙 耳鸣、牙痛、腮肿找角孙
耳门 耳部疾患用耳门
丝竹空 美容明目、改善听力的特效穴

第十二章 足少阳胆经穴位

瞳子髎 改善视力、治疗鱼尾纹的特效穴
听会 耳鸣、辨音能力下降找听会
上关 五官疼痛，可用上关
悬厘 可治疗失眠、头痛、耳鸣、牙痛
率谷 头部疼痛用率谷
头窍阴 睑垂、头痛、耳鸣，首选头窍阴
完骨 头痛、失眠、烦躁用完骨
阳白 眼科疾病的好帮手
目窗 偏头痛、结膜炎用目窗

风池 蓄风之池，祛百病之穴
肩井 感冒、理气机，首选肩井
日月 黄疸、乳痛用日月
京门 水肿、肾炎，京门可选
带脉 女性疾病的克星
环跳 疏通经络，止痿痹
风市 偏瘫膝痛选风市
阳陵泉 治胆小，润经筋
光明 眼部疾病找光明
悬钟 按揉悬钟解颈项痛
足临泣 下穴治上病的首选
足窍阴 头部疾病的特效穴

第十三章 足厥阴肝经穴位

大敦 男科女科的有效穴
行间 疏风通络、止足痛特效
太冲 疏肝解郁，通达关口
膝关 按揉膝关解风湿
曲泉 滋肾解痒，升提止痹
足五里 泌尿系统的有效穴
章门 消化不良、胁痛的首选穴
期门 按揉期门疏肝利胆

第十四章 任脉穴位

会阴 补肾益气找会阴
中极 泌尿生殖系统的调节穴
关元 养生长寿大穴
气海 男性精力的源泉
神阙 先天之气的百宝箱
中脘 消化系统的灵魂穴
巨阙 理气宁心止心悸
膻中 按揉膻中能顺气、催乳
华盖 止咳平喘有华盖
天突 咽喉不利选天突
承浆 颈项痛、流涎不用怕，承浆一按解决它

第十五章 督脉穴位

长强 强健骶骨疗痔疾
命门 人体生命之门户
中枢 点按中枢，腰痛全无
至阳 心脏、胃肠的斗士
身柱 内脏虚损的特效穴
陶道 解郁、发热的有效穴
大椎 阳气聚大椎，百病皆可消
风府 风犯头顶选风府
脑户 健脑强身
百会 升清阳，百病皆可消
上星 头晕目眩、前额疼痛的克星
神庭 美容的要穴
素髎 鼻疾、惊厥的首选穴
水沟 掐按水沟人苏醒

参考文献

《穴位按摩速查全真图解》

《穴位按摩速查全真图解》

章节摘录

版权页： 插图：

《穴位按摩速查全真图解》

编辑推荐

《穴位按摩速查全真图解》就是一本简单实用的取穴、按摩全书。《穴位按摩速查全真图解》内容简单易学，图片精美，能帮助你快速找准穴位。

《穴位按摩速查全真图解》

精彩短评

- 1、拿到此书，非常满意的呀
- 2、卖给老爸的书，穴位按摩图不错。质量可以。。
- 3、不错.很容易看懂.
- 4、还没细翻，整体的感觉还是不错的！
- 5、有图片很清楚
- 6、我觉得蛮好的，下次还要买，比书店便宜
- 7、很喜欢，还带光盘。满意。
- 8、一本不错的穴位按摩的好书，图文并茂。

《穴位按摩速查全真图解》

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