

《特效按摩 2》

图书基本信息

书名：《特效按摩 2》

13位ISBN编号：9789866238239

10位ISBN编号：9866238237

出版社：康鑑文化出版社

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

《特效按摩 2》

內容概要

【附贈】彩色經穴圖&常見病症與治療特效穴位速查表 現代人必備簡易速效養生寶典 集合傳統經絡養生學大成 打通經脈、找對穴位 健康一手掌握 手能治百病 人體自有大藥 經絡神奇的驚人功效 精選全身特效經脈穴位 用經絡按摩法祛除常見病 敲膽經有何養生奇效？ 經絡為何是女人最好的美容藥？ 按摩關元穴，長壽又「性」福？ 「抖腎」能活到九十九？ 如何確認身上的經絡是否通暢？ 足部按摩如何防治常見病？ 什麼是包治百病的救命之經？

《特效按摩 2》

作者簡介

中醫經穴專家 蕭言生 著名中醫師 中醫經穴專家 自幼秉承家學，世傳中醫，為中國北京中醫藥大學碩士。對人體經絡與穴位尤專研。 著有：《特效按摩1 神奇穴位使用手冊》《特效按摩2 奇經八脈驚人功效》

書籍目錄

【作者序】學會經絡養生，趕走傷痛疾病引言經絡是什麼？經絡是人體的金礦1 經絡到底存在與否？2 經絡的神奇功效3 人體的經絡如何分布？4 人體十二正經之間的關係為何？5 什麼是奇經八脈？6 經絡養生的3大主要方法第一篇 經絡養生篇第一章 養生先養經—認識和掌握十二正經先從「手太陰肺經」開始，進而去瞭解其他經脈1 肺經：調諸臟即治肺2 大腸經：淋巴系統的守護神3 心包經：包治百病的救命之經4 三焦經：人體中無言的「神醫」5 心經：攸關生死的人體大經6 小腸經：一面反射心臟功能的鏡子7 脾經：經常按揉，百病不生8 胃經：保護後天之本9 肝經：最值得敬畏的經脈10 膽經：敲膽經具有養生奇效11 腎經：保護腎經就是保護健康12 膀胱經：人體最大的「下水道」第二章 人體自有大藥—神奇的特效穴位不需要打針、吃藥，一樣可以改善不適症狀1 然谷穴 吃好吃藥，讓你胃口大開2 風府穴 防治虛邪賊風侵入，不怕腦後風3 百會穴 人體大藥，提神又治病4 關元穴 人體自有「威而鋼」5 大杼穴 助你擺脫頸椎病6 神闕穴、命門穴 人體2大長壽要穴7 「性」福要穴：點燃愛火，性慾加分8 湧泉穴 生命泉眼，養生抗老第二篇 女性、上班族經絡實用篇第一章 女性的實用經絡養生祕訣利用經絡美容，達到美容養顏的特效1 省錢按摩美容法2 戰痘美膚3 豐胸美型4 纖腰塑身5 健髮烏髮6 完美翹臀7 除斑潤色8 凍齡抗老，年輕肌膚第二章 上班族實用經絡養生祕訣按摩經絡，告別「五高一低」現代文明病1 什麼是亞健康？2 紓壓抗壓 緩解精神壓力的經絡按摩法3 調理體質 改善亞健康的特效穴位4 眼睛保健 緩解眼睛疲勞的美顏明目穴位操5 防治電腦病 經絡按摩防治「滑鼠手」6 提振精神 動動「手」，助你提神醒腦7 控制食慾 按壓耳穴，掌握進食量8 頸椎保養 5招告別頸椎痛9 緩和情緒 刺激4穴好放鬆第三篇 經絡對症實用篇第一章 經絡養生重要須知按摩的手法、力道、時間及穴位1 如何自我檢查經絡通暢與否？2 按摩經絡前的注意事項3 掌握經絡按摩的10種常用手法4 如何準確地找到穴位？5 經絡按摩，力道要適當6 觀察經絡按摩後的身體反應第二章 手能治百病—經絡按摩法祛除常見病利用雙手，按摩全身穴道，趕走惱人病痛1 頭痛2 感冒3 失眠4 高血壓5 糖尿病6 胃痛7 腰痛8 五十肩9 咽喉腫痛10 哮喘11 便秘12 小兒腹瀉13 貧血14 流鼻血15 中暑16 落枕17 牙痛18 口臭19 打嗝20 暈車第三章 腳底按摩保健康—護好「第二心臟」雙腳聚集全身許多的經脈穴位1 腳底按摩的經絡原理與功效2 腳底按摩的重點穴位3 腳底按摩的操作要領和注意事項4 腳底按摩，並非越痛越好5 腳底按摩的禁忌6 熱水洗腳：極佳按摩方式7 瞭解腳底反射區：對位按摩才有效8 如何透過腳底按摩防治疾病？9 女性美體祛病的腳底按摩法10 哪些人不宜做足療？第四章 打通全身經絡—日常簡易經絡保養法按摩12正經、奇經八脈保健養生1 13種常用經絡保養法2 經絡保養的正確時間3 一天抖三抖，能活九十九4 溫暖手腳，經絡生機勃勃5 正確喝水，才能保養經絡6 走路也可有效保養經絡7 「好」睡覺，保養好經絡8 養經絡：要避免「五勞七傷」【附錄】1 常見病症與治療特效穴位速查表2 十二時辰經絡養生法3 人體經絡圖

章节摘录

Q：經絡到底存在與否？ A：「經絡」是中醫創見，但西醫卻無法證實 經絡是什麼？存在於人體何處？經絡有哪些作用？是通過什麼途徑發生作用的？這些問題既是中外醫學家研究的重大課題，也是大眾非常想瞭解的奧秘。 很多武俠小說中，都有關於經絡、穴位的記載。在這些作品中，經絡穴位往往有神奇而強大的功效，比如說「哭穴」，若被點穴高手點中，人就會哭個不停；還有「笑穴」，一被點中就會笑個不停；更神奇的是「定身法」，點中人體的某個穴位，人就不能動了。 武俠小說裡，還寫了有關打通經絡的神奇功效，打通任督二脈、奇經八脈，一個人的功力就會得到幾何倍數的遞增。 經絡的真面目 經絡的真面目到底如何？ 事實上，早在兩千年前的漢代，就有關於經脈的圖，《黃帝內經》中有不少篇幅論述經絡。在許多人眼中，經絡是早已為千百年來，大量實踐所證實的，似乎是不存在問題的客觀事實。但是，現代解剖學，無論用多麼先進的顯微鏡，也找不到與古典圖譜一致的經脈。 經絡是否存在？ 那麼，經絡是否真的存在呢？

答案是肯定的，這可以從下面幾個方面證實： 生活中，有不少人對經絡很敏感，一按穴位就會感覺氣往上走。比如說，一按合谷穴，被按者會感到氣沿手臂外側一直往上走。 還有一些皮膚病患者，其皮損的表面走向，也跟經絡描述的走向差不多。 另外，曾經有科學家進行研究，在古人描述的經絡線路上，進行電阻實驗，發現經絡走向是一種低電阻，比其他部位的電阻要低。 還有科學家發現，在經絡走向的路線上，敲擊所發出的聲音，和其他部位不同。有的還發現經絡走向的路線上，能發出一種非常微弱的冷光。 以上這些奇妙的現象，足以說明經絡確實存在。 經絡到底是什麼？ 經絡既然存在，那它到底是什麼？ 在醫學界，多把經絡當作一種哲學的產物，除此之外，還有兩種不同的觀點：

說法1 血管神經系統 經絡是現代醫學所說的「血管神經系統」。這是在生物學、西醫，甚至中醫領域，相當普遍的一種觀點。因為在古代中國，解剖學不發達，中醫文獻中，沒有現代醫學意義中的血管和神經系統。 一些人在研究中醫文獻後認為，古人描述經絡的許多內容，實際上，是指血液循環系統及其作用。而目前的醫學界，有一點已達成共識，那就是古代醫學的經絡系統，包括現代醫學的血管系統。 《黃帝內經》中沒有對神經的記載，有記載的只是「經絡」。神經系統是人體生命活動必不可少的，忽視神經存在，和其作用的醫學理論，絕不可能得到實踐支持，並流傳至今。 《黃帝內經》流傳至今，並被奉為中醫學的奠基之作，這就證明，在《黃帝內經》中，雖然沒有記載神經，但其重點描述的經絡，實質上與現代的神經作用相同。

現代解剖學也已證實，人體經絡上的穴位，往往是神經密集的地方。針灸麻醉、電針療法等研究證明，不少經絡現象，也可以用神經作用來解釋。 正是出於上述原因，有人認為經絡就是血管、神經系統。

說法2 未知的系統 經絡是現代科學未知的一種系統。 持這種觀點的醫學界人士認為，從廣義上講，經絡系統的確包含血管、神經系統，也可能包含體液調節、淋巴系統等已經現代醫學證實的系統。 就其觀點看來，除了已受科學發現和證實的系統外，人體還存在一種現代科學未知的系統，是專屬於經絡的。通常意義上的「經絡」，指的就是這種不同於血管、神經系統等的獨特系統。

未知系統的3大特徵 這個未知系統，有下列3項特徵： 1 不同於血管、神經系統的循環路線：《黃帝內經》標明人體有14條經脈線，和經脈線上的穴位，這14條經脈線，是客觀存在，但尚未被解剖學發現的，是經絡的核心問題。 2 經脈與臟腑之間，關係獨特：各經脈與相應臟腑聯繫密切，與該臟腑的生理病理，也是聯繫密切。並且，這些經脈按相應臟腑命名，如心經、肺經、膽經、腸經、胃經等。經脈與臟腑的真實關係，是現代科學還沒有研究出來的。 3 獨特的理論和醫療效果：《黃帝內經》中，關於經脈的理論認為，經脈是「氣」的循環通道，這個「氣」到現在還是未知數。

按陰陽相濟、虛實相依等不同於西醫的中醫理論，諸如針灸之類，通過對經脈進行刺激而治療疾病的方式，其療效也是現代醫學所難以解釋的。 心包經：包治百病的救命之經 心包有保護心臟、使心臟機能正常運轉的功能 中國古代視心臟為人體重要器官，故認為心臟外有一層膜保護心臟，即為「心包」。因此，心包可保護心臟、使心臟機能正常運轉。 心包經是通過分隔胸腹的三焦中的膻中、中脘、陰交三個重要穴位的經脈，通過胸部後，經側腹、手的內側、手掌、中指一直下來。 心包經可以通治上、中、下三焦的病症，可「包」治百病！ 心包經受損症狀 心包經包圍心臟，有保護心臟作用，若有受損，其所呈現的症狀，就像心臟受傷害時，如臉部上火、發紅，心悸、目黃；沿著心包經的經脈，由胸到側腹，會產生疼痛、麻痺感，並伴隨抽筋、手掌發熱等症狀。 心包經異常時，壓迫胸部的膻中穴會有痛感；摸背上第四胸椎旁的厥陰俞穴，會感覺有硬塊。

簡易動作刺激心包經 心包經可令人心情愉快，鬱悶時，可以做一個簡單的動

《特效按摩 2》

作一鼓掌，就是兩手相互對擊，啪啪作響。事實上，這一個簡單的動作，也有很好的養生功效。

手掌心有**心包經**通過：大陵穴位於手腕內側橫紋中央，勞宮穴位於握拳時，中指指尖點按位置，中指指尖是**心包經**的井穴「中沖穴」。小指側有**心經**通過：大魚際還有**肺經**的「魚際穴」，兩大拇指橈側，還有**肺經**井穴「少商穴」。故此，鼓掌可以振奮**心包經**、**肺經**、**心經**。所以說，日常生活中，不要吝惜掌聲，給別人讚許和鼓勵，也可給自己以歡樂和健康。另外，參加考試、面試或在其他重要場合時，如果出現緊張、心跳過快的情形，握拳振臂，就可解除緊張情緒，為自己加油打氣。這不僅是一種心理作用，從經絡學來說，也有一定的道理，因為，握拳時，中指指尖的中沖穴正好點按在勞宮穴上，這看似平常的動作，可以充分刺激**心包經**的相關腧穴，激發**心包經**的能量，使人心情舒暢、堅定信心。

心包經的穴位不多，但有些穴位專病專穴，是其他的穴位無法取代的。比如**郄門穴**，對於防治心絞痛，療效神奇。

蕭醫師生活實例 按摩**郄門穴**，對心絞痛有奇效 有日天氣較冷，我一出門，就看到鄰家一位70幾歲的老先生臉色慘白，頭上大汗淋漓，右手捂著胸口，斜靠在牆角的地上，無法說話。我見狀，料定他是心絞痛發作，想起一個穴位—**郄門**，便拉起老先生左臂衣袖，用我的左手大拇指，點按住**郄門穴**，右手抓住老先生的左手掌，進行順時針旋轉。約1分鐘光景，老先生長出一口氣，四肢也由冰冷逐漸轉暖；5分鐘後，我扶著老先生回到屋裡休息，此時他已談笑風生，說當我按住他的穴位時，他感到有一股熱流，由左臂湧入前胸，心裡立即不再緊繃。

按摩郄門穴注意事項 **郄門穴**穴位較深，自己按摩時，可用右手拇指用力按壓，同時左手腕做順時針旋轉，這時此穴就會有較為明顯的感覺。不要等到發病時，才去按摩，那時定是心有餘而力不足，最好平時就揉一揉，防患於未然。

關元穴人體自有「威而鋼」 既是長壽穴，又是「性福」穴 穴位尋找：**關元穴**位於臍下3寸處，過去也叫「玄關」。它就像人身體的閘門，將人體元氣關在體內不洩漏，是男子藏精、女子蓄血的所在，和人體元陰、元陽的交關之處，也是元氣的關隘，故稱「關元」，是「固氣保健」要穴。通過艾灸，能使元氣源源不絕，所以，**關元**既是長壽穴，又是「性福」穴。操作方法：用此穴時，可用艾條灸，也可用手按壓，這兩種方法，都可以在享受「性福」的同時，健康長壽。先祖們在養生中，特別看重此穴，認為就是練長生不老丹的最佳位置，將之稱為「丹田」。就像耕作需要田地一樣，這個位置是種「丹」的田地。一說「丹」，朋友們一定會覺得挺神祕的，如果將「丹」理解成「元氣」，理解成一種「能量」就容易明白。**關元穴**，就相當是儲存能量的倉庫。

蕭醫師典故實例 傳說，南宋有個江洋大盜王超，得一高人指點，在每年夏秋之交，用艾條施灸**關元穴**千炷，久而久之，其人冬不怕冷，夏不怕熱，幾日不吃飯，也不覺得餓，臍下總像有團火。王超被捕後，因罪行重大而被處死，行刑後，剖開他的腹脘，發現有一非肉非骨之物，硬若堅石，這個東西就是用艾火灸出來的。王超被處死，是罪有應得，但在古代大醫的眼裡，**關元穴**這味人體大藥，卻真的很神奇！因為它至少有兩個作用，一是讓人健康長壽；二是能讓人保持旺盛的性能力。

艾灸關元穴 艾灸**關元穴**，對培補元氣功效卓越，當元氣充盈時，相當於啟動自癒程式，元氣就會主動尋找病灶，出現元氣在體內通竄，而攻伐病灶的現象。如果感覺病情好像加重，其實就是養生家所說的「氣攻病灶」現象，是人體的自癒系統在發生作用，只要持續數日，不久健康又會回到身邊。所以，艾灸**關元穴**，還能治療某些難症、惡症，如胃潰瘍、潰瘍性結腸、胃癌、肝癌和其他惡性腫瘤等。病是邪氣，元氣是正氣。邪不壓正，只要正氣充盈，病邪之氣就會很快逃之夭夭。

艾灸關元穴最佳時機 對**關元穴**施灸最佳時機，是每年秋夏之交，7月底到9月中，隔日灸1次，每次15~30分鐘，每月10次。注意事項：冬春時，除非有特殊原因，否則盡量不要灸。睡前將雙手搓熱，用手掌的勞宮對準**關元**，意守此處，慢慢入睡，也是很好的保健方法。

勞宮穴是**心包經**上的大穴，屬火，**關元穴**是**小腸經**的大穴，也屬火。用心經與**小腸經**的火，來溫補任脈之陰，可收「陰陽相濟」之功。

凍齡抗老，年輕肌膚 簡單指壓法，使肌膚保持活力彈性 彈性與活力，是健康美麗的臉龐兩個十分重要的標準。如果肌膚失去彈性與活力，即便是年輕的臉頰，也會出現嚴重的衰老跡象。要如何才能保持肌膚的彈性呢？不妨嘗試「**經絡指壓法**」，這種方法具有促進臉部血液循環，使血色變得更加清淨的奇異功效。此外，它還可以刺激腦神經系統，使人體得到身心雙重放鬆，減輕壓力。

經絡指壓法的操作方法如下：

步驟1：用中指輕輕按壓眉毛內側。功效：緩解眼皮紅腫，增強視力。 步驟2：按壓眉尾，和眼角延長線的交點。功效：預防眼部腫脹、眼角下垂、魚尾紋，促進血液循環。 步驟3：輕輕握拳，用食指側面，由裡向外擠壓眼睛下部。功效：預防眼睛下部出現皺紋、眼袋。 步驟4：如前，用食指由裡向外擠壓眼瞼。功效：預防眼瞼下垂。 步驟5：再次按壓眉尾，和眼角延長線的交點。 步驟6：用手掌輕輕按壓下頷兩側。 步驟7：用手從下到上，輕輕按壓下頷

《特效按摩2》

至前額。 步驟8：按壓眉尾和顴骨的交叉點。 步驟9：頭部稍稍抬起，按壓下頷底部凹陷處。

步驟10：用拇指托住下頷，緩緩向上抬起。 步驟11：用手指輕輕撫摸下頷關節兩側。 功效：促進血液循環，預防下頷關節變大，有益關節健康。

13種常用經絡保養法 天天可行的自我保健法

方法1 頭部點穴

風府穴：風府為督脈穴。雙掌掌根貼於耳後，雙手中指彎曲，以指尖點按，頭後正中線的風府穴約1分鐘，力量適中。 功效：防治頭、頸疼痛，預防中風。

百會、四神聰穴：雙掌掌根貼於頭的兩側，以雙手中指指腹，依次點按頭頂百會穴及四神聰穴，約1~3分鐘，力量適中。百會為督脈穴，四神聰為外經奇穴，頭為諸陽之會。 功效：防治頭痛、眩暈等症狀。

太陽穴：以雙手中指指腹分別點、揉兩側太陽穴，點法和揉法結合，約1分鐘。 功效：太陽為經外奇穴，常點按此穴，可防治頭痛、目疾等病症。

人中穴：以左手中指指腹按人中穴。人中又稱「水溝」，為督脈穴。 功效：醒腦提神，用於神志昏迷、驚風，與腰脊強痛等症狀。

方法2 十指梳搔頭皮法

頭為「諸陽之會」，腦為髓之海，乃諸陽經氣的會聚處。 操作方法：每日早晚，雙手五指分開，如爪向後梳搔前額髮際，至枕後髮際各60次。 功效：促進血液循環、防治腦血管病變等。

方法3 搓掌揉臉法

操作方法：每天早晚，雙手搓掌至發熱，揉臉各60次，激發面部氣血，使面部充盈紅潤，臉肌富有彈性。 功效：防老祛皺、精神煥發。

方法4 搓揉耳廓法

「耳為腎之竅」，腎開竅於耳，耳為6條陽經經脈聚集之處。 操作方法：先用掌心旋摩耳廓前10次，然後以水平方向摩擦耳廓前後各10次，使耳部發熱，有燒灼感為宜。每日早晚各60次。 功效：防治耳聾、耳鳴，和耳源性疾病等。 注意事項：有化膿性中耳炎者禁用。

方法5 叩齒彈舌法

齒屬腎，「腎主骨，腎氣虛，齒不健，八八則齒髮去」。銀髮族常叩齒則健齒，齒健則福。叩齒：每日早晚，各叩齒60次。 功效：健齒、防止牙病和牙齒脫落等。

彈舌：心開竅於「舌」，舌為心之苗。每日早晚，各彈舌60次，是對腦部的良性按摩。 功效：健腦護腦。

方法6 頸項部按摩法

頸項部，是人體經脈，通往頭部和肢體的重要通道。 操作方法：每日早晚各按摩60次。 功效：防治頸椎病、血管性頭痛、腦血管病變。

方法7 肩胛部按摩法

肩胛部，是手足之三陽經脈交會之處。 操作方法：每日早晚，各按摩60次。 主治：五十肩、頸椎病。

方法8 上肢部按摩法

上肢部位為「手三陰手三陽之脈」的要道，是內連臟腑、外絡肢節的重要部位。 操作方法：每日早晚，各按揉60次，即從上內側腋下（極泉穴），至腕部內側（內關穴）；從外側腕部（外關穴），至肩部（肩井穴）。 功效：疏通上肢經脈、調和氣血。 主治：心血管系統、呼吸系統疾病，及上肢病痛。

方法9 脅肋部按摩法

脅肋部位為肝膽經脈所交會處。 操作方法：每日早晚，按揉60次。 功效：疏肝理氣、清肝利膽。 主治：肝膽疾病、岔氣、肋間神經痛。

方法10 腹部穴位按摩法

操作方法：腹為任脈經過之處，每日早晚，雙手重疊放在臍部（神厥穴），上下左右，順時針方向，按揉60次，再以同樣手法，逆時針方向，按揉60次。 功效：改善消化系統、生殖泌尿系統的功能。

方法11 腰部按摩法

「腰者腎之府」，腎為先天之本，腎主骨藏精。 操作方法：每日早晚，按摩腰部（腎俞穴、命門穴等），使腰部發熱，則能強腎壯腰。 主治：腎虛腰痛、風濕腰痛、強直性脊椎炎、腰椎間盤突出等。

方法12 骶尾部按摩法

操作方法：骶尾部為人體「大樹之根」，按摩骶尾部八髎穴和長強穴，每日早晚各60次。 功效：治療腰骶痛、改善性功能。

方法13 下肢部按摩法

下肢部位為「足三陰足三陽」之脈的要道。 操作方法：每日早晚拍打，由下（三陰交穴—懸中穴）向上（足三里—陰陵泉），和股下段（梁丘穴—血海穴），至股上段（風市穴—環跳穴），反覆拍打60次。 功效：活血理氣、舒筋通絡、調理脾胃。

《特效按摩 2》

媒体关注与评论

人生無常，我們一定要為之做些手到病除的準備，方寸之間，必有福田，所以，把經絡和穴位弄明白了，人也活得明白了，身體肯定會越來越好。 武國忠（北京最貴的中醫師） 人體經絡的每一個穴位都是靈丹妙藥，敲經絡適合任何人群，能讓人的平均壽命至少再延長10年，它是人類走向百歲健康的通行證。 中里巴人（養生大師） 經脈者，所以能決生死，處百病，調虛實，不可不通。本書對經絡的詮釋頗為精詳和實用，對養生祛病、益壽延年有很強的指導性，是近年養生讀物中不可多得的佳作。 王坤山 書裡的方法很實用，以前我經常感冒，而且一病就是兩星期，吃藥都好不了，用書中教的方法按穴位、敲經絡，後來感冒很快就能好，也就三四天，而且不像以前那麼難受了。 楚地秦人

《特效按摩 2》

编辑推荐

掌握實用經絡養生祕訣?讓全身經絡動起來 12條保養健身正經：掌握人體健康與否的關鍵
8條祛病強身經脈：統攝氣血，協調陰陽，守護先天後天之本 11招自我通便法：按摩腹部、耳朵及手臂穴位，解除便秘困擾 8個神奇人體特效穴位：提神、助性、抗衰老不求人 7個女性實用經絡養生祕訣：省錢有效的養顏美容法大公開 3大經絡養生法：用指壓、灸法、替代物來打通經絡 經絡通，人就健康 手腳並用，疾病不上身 用從頭到腳的經絡，有效根治百病，養生健體不求人 按、壓、掐、揉，輕鬆祛病痛，找回人體大藥！ 簡單實用效果好，最大程度減少你上醫院的次數！

《特效按摩 2》

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