

《找准你的养生穴》

图书基本信息

书名：《找准你的养生穴》

13位ISBN编号：9787533536282

10位ISBN编号：7533536282

出版时间：2010-8

出版社：福建科技

作者：郭长青//刘乃刚//郭妍

页数：216

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

《找准你的养生穴》

内容概要

《找准你的养生穴》主要内容：

人体有十四经穴、经外奇穴共362个，个个都有其治病防病、保健养生的功能。其中，比较常用的有100多个，最常用的也就几十个。

作为保健养生，我们特别需要了解和掌握对于保健养生特别有效果的穴位，以及通过这些穴位进行保健养生的方法。《找准你的养生穴》介绍的保健养生方法简单而有效，涉及的穴位也不多，针对性却很强，你可以依照自己的需要，按照书中介绍的方法，有选择地进行保健养生。

《找准你的养生穴》作者在中医理论和临床实践上都有很深的造诣，书中所介绍的穴位养生知识和穴位养生方法，对你一定会有很大帮助。

《找准你的养生穴》

书籍目录

第一章 人体身上的穴位 一、人体身上共有362个穴位 二、十四经穴、经外奇穴和阿是穴 三、人体穴位的取穴方法 四、人体身上的特定穴

第二章 阴阳协调与精气血穴位养生 一、阴阳平衡与精气血充盈对人体十分重要 二、保养肾中精气，防止早衰 三、养气调气，气顺则全身舒适 四、养血调血，滋养濡润全身脏腑 五、滋阴制阳，濡养体内津液精血 六、补阳壮阳，培元固本温暖肢体

第三章 五脏六腑穴位养生 一、五脏六腑需要功能正常和协调平衡 二、疏肝利胆，调畅全身的气机 三、藏神养阳，保养好心脏 四、脾主湿，健脾燥湿则运化自如 五、肺喜润，调顺呼吸靠保养 六、保养肾精，肾壮则体壮 七、保养大肠，贵在顺通降、传导有度 八、养小肠，化水谷精微，营养周身 九、三焦通元气，养全身脏器 十、保养膀胱，使其开合有度 十一、保胃气，腐熟水谷，吸收精微

第四章 四季穴位养生 一、中医养生讲究顺应四季五时变化 二、春季养肝，蓄积“生”力，为一年健康打基础 三、夏防耗散，补气固阳、保养心神很重要 四、长夏多湿易伤脾，必须除湿保脾胃 五、秋燥耗精又伤肺，应润肺调气改善肺功能 六、冬三月，要养阳温肾保护命根子

第五章 延年益寿穴位养生 一、养生有道，健康活过百岁 二、穴位延年养生法 三、延年益寿传统穴位功法

第六章 人体特效穴位养生 一、升举阳气的穴位——百会 二、能调理脾胃、补益中气的腧穴——中脘 三、人体生命之门——神阙 四、人体精力的源泉——气海 五、温补元气的关键穴——关元 六、调理脾胃，强壮身体的要穴——足三里 七、人体长寿之门——命门 八、滋阴补肾的常用穴——太溪 九、心脏有病或消化不好的必用穴——内关 十、安神效果最好的腧穴——神门 十一、女性离不开的调经穴——三阴交 十二、头晕目眩的首选穴——风池 十三、泄热的常用穴——大椎 十四、疏通经络的镇痛要穴——合谷 十五、大肠的清道夫——天枢 十六、减肥降脂要穴——丰隆 十七、降压的首选穴——曲池 十八、位置最低功能很强的腧穴——涌泉穴 十九、灸足三里治疗持续不断的全身疲劳 二十、宽胸顺气，排解抑郁的特效穴——膻中 二十一、焦虑不安，找内关 二十二、排解抑郁、焦虑最简单的方法——搓章门

第七章 面部美容穴位养生 一、我们的脸上藏着很多“美容穴” 二、凉血泄热，祛除青春痘 三、祛除黄褐斑 四、祛除面肌痉挛 五、清除头面部疖肿 六、让斑秃快快再长头发 七、消除浮肿的眼睑 八、消除黑眼圈 九、消除眼袋

附：主要养生穴位

章节摘录

四、人体身上的特定穴 特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定称号归类的腧穴。

这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴，一共十大类。特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

1. 五输穴 五输穴是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经脉各有5个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴60个。它们按“井”、“荥”、“输”、“经”、“合”的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖指关节之前；“输”穴多位于掌指、跖指关节之后；“经”穴多位于腕踝关节附近；“合”穴多位于肘膝关节附近。五输穴在临床上的应用非常广泛，是远部选穴的主要穴位。五输穴不仅有经脉归属，而且具有自身的五行属性，按照“阴井木”、“阳井金”的规律进行配属。按五输穴主病特点选用。《灵枢·顺气一日分为四时》云：“病在脏者，取之井；病变于色者，取之荥；病时间时甚者，取之输；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃及以饮食不节得病者，取之合。”其后《难经·六十八难》补充：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”近代临床的应用情况，井穴多用于急救，如点刺十二井穴可抢救昏迷；荥穴主要用于治疗热证，如胃火牙痛选胃经的荥穴内庭可清泻胃火。按五行生克关系选用。《难经·六十九难》提出“虚者补其母，实者泻其子”的观点，将五输穴配属五行，然后按“生我者为母，我生者为子”的原则，虚证用母穴，实证用子穴。这一取穴法亦称为子母补泻取穴法。在具体运用时，分本经子母补泻和他经子母补泻两种方法。例如，肺经的实证应“泻其子”，肺在五行中属“金”，因“金生水”，“水”为“金”之子，故可选本经五输穴中属“水”的合穴即尺泽；肺经的虚证应“补其母”，肺属“金”，“土生金”，“土”为“金”之母，因此，应选本经属“土”的五输穴，即输穴太渊。这都属于本经子母补泻法。同样用肺经实证来举例，在五行配属中肺属“金”，肾属“水”，肾经为肺经的“子经”，根据“实则泻其子”的原则，应在其子经（肾经）上选取“金”之“子”即属“水”的五输穴，为肾经合穴阴谷。按时选用。天人相应是中医整体观念的重要内容，经脉的气血运行和流注也与季节和每日时辰的不同有密切的关系。《难经·七十四难》云：“春刺井，夏刺荥，季夏刺输，秋刺经，冬刺合。”这实质上是根据手足三阴经的五输穴均以井木为始，与一年的季节顺序相应而提出的季节选穴法。另外，子午流注针法则是根据一日之中十二经脉气血盛衰开合的时间，而选用不同的五输穴。

2. 原穴 原穴是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行原气，历经于五脏六腑。”三焦为原气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

3. 络穴 络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。十二经脉的络穴，皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病证外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病证，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病证，又可治疗胆经病证；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病证，又可治疗肝经病证。络穴的作用主要是扩大经脉的主治范围。

4. 郄穴 郄穴是各经经气深聚的部位，共16个腧穴，多分布在四肢肘膝关节以下。郄穴是治疗本经和相应脏腑病证的重要穴位，尤其在治疗急症方面有独特的疗效，如急性胃脘痛、取胃经郄穴梁丘，肺病咯血取肺经郄穴孔最等。脏腑疾患也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛，有助于诊断。

5. 八脉交会穴 八脉交会穴是十二经脉与奇经八脉相通的8个腧穴，均分布于腕踝关节上下。八脉交会穴是古人在临床实践中总结出的可治疗奇经八脉病证的8个腧穴，认为这8个腧穴分别与相应的奇经八脉经气相通。《医学入门》说：“周身三百六十穴，六十六穴又统于八穴。”这里的“八穴”就是指八脉交会穴，足见古人对其的重视。在临床上当奇经八脉出现相关的疾病时，可以对应的八脉交会穴来治疗。如督脉病变出现的腰脊强痛，可选后溪；冲脉病变出现的胸腹气逆，可选公孙。另外，临床上也可把公孙和内关、后溪和申脉、足临泣和外关、列缺和照海相配，治疗有关部位的疾病。

《找准你的养生穴》

《找准你的养生穴》

精彩短评

- 1、很一般的书，很多内容重复出现。
- 2、老妈在别人那里看到这本书，所以就要我帮她买了~质量还不错，内容也挺实用的~
- 3、看了一两本，一般般。
- 4、书的质量没的说，发货也快，还没看怎么看呢，不错。

《找准你的养生穴》

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