

《汉竹·健康爱家系列》

图书基本信息

书名：《汉竹·健康爱家系列》

13位ISBN编号：9787501978939

10位ISBN编号：750197893X

出版时间：2011-1

出版社：轻工

作者：王东坡

页数：157

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

作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授，硕士研究生导师，中医体质学会副秘书长，《药物与人》杂志社编委，国家名老中医王琦教授的研究生，从事中医临床、教学、科研工作20余年。擅长治疗内、妇科杂病及男性病，对酒精性疾病防治有较深入研究，提出“中医饮伤学说”。编著《中医健身美容》《中医壮阳益寿》《家庭足浴全书》等中医科普及学术著作20多部，发表学术论文50余篇，获得个人发明专利1项。现从事中医体质养生、中医临床研究及教学工作。

书籍目录

壹 特效穴位 打开身体的药库 每个穴位都是治病点 寻找穴位的4种方法 常按摩，不生病 图解常用按摩手法贰 适合不同人群的特效穴位 晚年不生病的秘诀 若要安，三里灸莫干 灸取关元功力多 生命的根蒂——神阙穴 气海穴常暖和 女性养颜按摩经 防皱祛皱摩眼周 乌发润发——足三里穴、三阴交穴 祛除痘痘按天枢穴 祛除黑眼圈——三阴交穴、四白穴 消除黄褐斑——足三里穴、太冲穴、三阴交穴 特效按摩给男人力量 补充后天精气的足三里穴 回春穴——肾俞穴 补肾强身的命门穴 疏通三条经脉的三阴交穴 提升生命原动力的太溪穴 不再为孩子生病发愁 捏脊好处多 摩腹助消化 常灸身柱穴可保无病 足三里穴正气旺 预防感冒按风门穴 孕产期不适的特效按摩 轻摩腹部可安胎 缓解早孕反应——内关穴、外关穴 艾灸至阴穴调整胎位不正 防治产后乳汁少——少泽穴、膻中穴、乳根穴叁 四季养生特效穴位 春季保肝——太冲穴、风池穴、足三里穴 夏季养心——百会穴、阴陵泉穴、印堂穴 秋季护肺——列缺穴、曲池穴、合谷穴 冬季补肾——足三里穴、关元穴、肾俞穴、太溪穴肆 常见病特效穴位按摩 呼吸系统疾病 咳嗽——肺俞穴、鱼际穴 感冒——大椎穴、风池穴 咽炎——天突穴、照海穴 支气管哮喘——神阙穴、孔最穴、定喘穴、肺俞穴 鼻炎——印堂穴、迎香穴、合谷穴 扁桃体炎——商阳穴、曲池穴、内庭穴 鼻出血——上星穴、太溪穴、涌泉穴 脊柱、关节相关疾病 颈椎病——天宗穴、太溪穴、后溪穴 肩周炎——三间穴、条口穴、阳陵泉穴 落枕——后溪穴、绝骨穴、天宗穴 坐骨神经痛——环跳穴、腰阳关穴、昆仑穴 腰椎间盘突出——筋缩穴、委阳穴、委中穴 腕管综合征——大陵穴、腕骨穴 类风湿性关节炎——大杼穴、涌泉穴、曲池穴 膝关节骨性关节炎——血海穴、阳陵泉穴 消化系统疾病 便秘——天枢穴、支沟穴、殷门穴、长强穴 腹泻——神阙穴、足三里穴、涌泉穴 慢性胃炎——中脘穴、足三里穴、公孙穴 腹痛——上巨虚穴、下巨虚穴、曲泉穴 慢性肠炎——胃俞穴、梁丘穴 痢疾——脾俞穴、上巨虚穴、曲池穴 胃下垂——中脘穴、幽门穴、建里穴 慢性病、中老年疾病 糖尿病——腕骨穴、足三里穴、涌泉穴 高血压——曲池穴、涌泉穴、太冲穴 高脂血症——大椎穴、脾俞穴、丰隆穴 冠心病——内关穴、至阳穴、心俞穴 慢性肝炎——肝俞穴、期门穴 慢性胆囊炎——膈俞穴、期门穴、阳陵泉穴 妇科疾病 痛经——关元穴、三阴交穴、地机穴 月经不调——中脘穴、志室穴 更年期综合征——足三里穴、百会穴 白带增多——命门穴、阴陵泉穴 乳腺炎——尺泽穴、少泽穴 乳腺增生——膻中穴、太冲穴、内关穴 泌尿生殖系统疾病 前列腺肥大——太溪穴、神阙穴、中极穴 阳痿——曲骨穴、会阳穴、长强穴 神经系统疾病 头痛——列缺穴、丝竹空穴、率谷穴 眩晕——百会穴、大杼穴、涌泉穴 失眠——神门穴、照海穴伍 日常保健特效穴位 全身疲劳——三阴交穴、足三里穴、内关穴 食欲不振——脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴 眼睛疲劳——承泣穴、睛明穴、太阳穴 贫血——气海穴、膈俞穴、血海穴 手足多汗——肺俞穴、肾俞穴、脾俞穴 心绪不宁——内关穴、心俞穴、膈俞穴 减肥——中脘穴、天枢穴、曲泉穴 综合美容——太阳穴、攒竹穴、瞳子髎穴、迎香穴附录人体常用穴位速查表

章节摘录

壹 特效穴位 打开身体的药库每个穴位都是治病点当身体受到碰撞或者流血时，你的第一反应是什么？是不是下意识地用手捂住疼痛的地方，过一会儿，再轻轻地按揉疼痛的部位？但你有没有想过，为什么要这样做呢？也许你不懂中医，不懂经络，不懂穴位，但是，在生活中，你已经在运用这一切了。经络通畅，百病不生中医认为，疼痛的产生在于两个方面：“不通则痛”，当经络不通，气血运行受阻时，淤滞、疼痛便出现了。“不荣则痛”，气血不能运行到身体的各部位时，或者气血不足、不能濡养时，便产生了疼痛。疼痛的产生与经络有十分密切的关系，就像水管里流动的水一样，管道通畅，水流足，整个管道系统才可以正常运行。一旦经络不通或气血运行不畅，疼痛或疾病就产生了。所以，“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”。经络中的“经”，有路径的意思，是直行的主干；“络”，有网络的意思，是横行的分支。从字面意思就可以看出，经络不但是气血运行的通道，它同时将人体的脏腑、内外、上下联系起来，构成一个各部分关联紧密的整体。就像地球仪上的经线、纬线一样，但经络的功能远比它复杂得多。经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉，以及附属十二经脉的十二筋别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。想要经络畅通，就不能不提到穴位。一般认为，穴位是经络上的点，但是穴位又不全在经络上。穴位，其中医名称是“腧穴”，是对穴位的统称。腧原本是“输”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“输”，有传输、输注的含义；穴，即孔隙的意思，是经络之气所居之地。经络和腧穴有什么作用？经络是气血运行的通路，穴位又是经络气血的居所，因此，想要经络通畅，首先要调动藏在穴位的气血。更重要的是，人体脏腑的疾病可以反映在特定的经络和腧穴上，通过对经络、腧穴相关症状的诊断。

《汉竹·健康爱家系列》

精彩短评

- 1、此书很好！我本来有子宫肌瘤的，按照上面的图片进行按摩了一个月之后，这个月来yj好多了，没有那么痛了！我经常便秘，按照书本内容进行按摩3-10分钟，就能上厕所，感觉不错，又买了4本，准备送人，同时带一本给美国的导师。... [阅读更多](#)
- 2、很详细，图片很清新
- 3、很好的书，图文并茂，值得看
- 4、很好！照着书上的的图穴位很好找，讲的穴位也很实用
- 5、东西很好，很喜欢.....
- 6、很不错的一本书。纸张质量好，文字和照片很清楚。附上的VCD也不错。值得推荐！
- 7、这本书不错哦！很好的一本书！
- 8、纸好，印刷且精美，穴位说的清楚明白，操作简单方便。值得一读。

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