

彩读大生活

家有国医系列

中国人世代相传的长命保健真经

一学就会经穴祛病

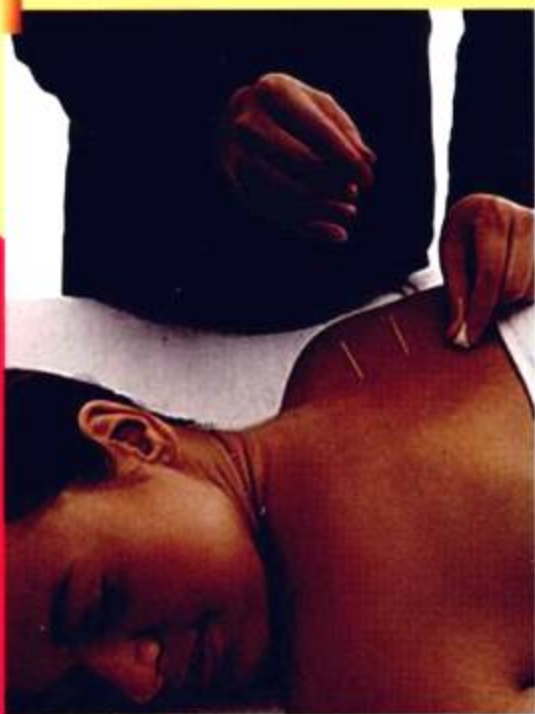
【养生堂国医保健课题组 编著】

养生术



——按摩、针灸、刮痧、拔罐对症经穴疗法

科学有效地刺激经穴不仅可以缓解已经存在的病症，更重要的是可以“治未病”。按摩、针灸、刮痧、拔罐都是我们的祖先用身体试验过的、百试百灵的养生术。



周榮
胃經
天髎
食竅
腹哀
大橫
腹結
府舍

箕門
血海

陰陵泉
地機
涌泉
三陰交
商丘
太白
太都

公孫
隱白

中国纺织出版社



本书使用说明

◎经络名称

◎对所选取经络进行的简单介绍，包括此经络所包含的穴位数量和按摩此经络的主治病症

◎列举日常生活中经常困扰人们的各种病症，为您讲解最实用的解除困扰之方法

◎不同病症最具功效的针灸疗法举例



穴位	取穴	主治	操作
少泽	小指末节尺侧，距指甲角0.1寸	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
偏历	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
温溜	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
养老	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
支正	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
小海	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
肩髃	肩部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
天宗	肩胛部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
秉风	肩胛部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
臑会	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
通里	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
灵道	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
少海	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
肘髃	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
曲池	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
臂臑	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
肩髃	肩部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
天宗	肩胛部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
秉风	肩胛部，肩髃穴	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
臑会	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
通里	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
灵道	前臂背侧，阳溪与阳谷连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
少海	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
肘髃	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
曲池	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血
臂臑	肘部，尺骨鹰嘴与肱骨外上髁连线的中点	头痛、目赤、咽喉肿痛、乳岩、乳癖、小指麻木、掌中热、汗斑、汗斑、汗斑、汗斑	点刺出血



◎精美直观的三维立体大图，其循行路线、相关穴位之位置与名称一目了然

◎列举所选经络包含的所有腧穴，这个表格将会告诉读者如何取穴，这些穴位的主治病症及功效等知识

◎针对该疾病而精选的推拿按摩术，可缓解病痛、祛除不适

◎针对不同病症选择相关穴位和循行路线进行的刮痧疗法，给读者提供科学、实用的操作方法

◎和文字一一对应的按摩、针灸、刮痧、拔罐的穴位图和步骤图，使操作变得简单易学

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING

家有国医系列

中国人世代相传的长命保健真经

一学就会经穴祛病

养生术



【养生堂国医保健课题组 编著】

——按摩、针灸、
刮痧、拔罐对症
经穴疗法


编委会成员：

刘 昆（北京中医药大学硕士，北京中医药大学东方学院教师）

关 涛（北京中医药大学硕士，山西医科大学在读博士）

覃蔚岚（北京中医药大学硕士，北京中医药大学东方医院针灸医师）

马丽娜（黑龙江中医药大学学士，北京中医药大学东方学院教师）

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会经穴祛病养生术：按摩、针灸、刮痧、拔罐
对症经穴疗法/养生堂国医保健课题组编著. —北京：
中国纺织出版社，2010.1

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-6126-9

I. ①一… II. ①养… III. ①经穴-穴位疗法 IV. ①
R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217493号

策划编辑：尚雅 李彦芳

责任编辑：宗静

责任印制：刘强

装帧设计：刘金华 旭晖

美术编辑：杨瑜

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：20

字数：250千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>