

人体常用穴位按摩保健方法(动画图解)

一、穴位：脾经（脾土）

位置：拇指桡侧面。

操作：

①**补脾经：**使患儿拇指微屈，操作者以拇指面沿

患儿拇指桡侧缘向掌根直推，见中图。

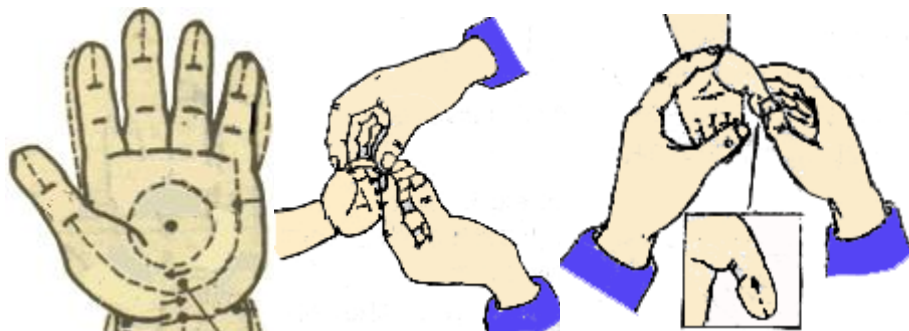
②**清脾经：**在小儿拇指面上直推，见右图。

约推 100~300 次。

主治：消化不良，腹泻，呕吐，疳积，四肢无力等。

[淘宝团购，马上去看看吧！](#)

图解：



二、穴位：肺经（肺金）

位置：无名指掌面。

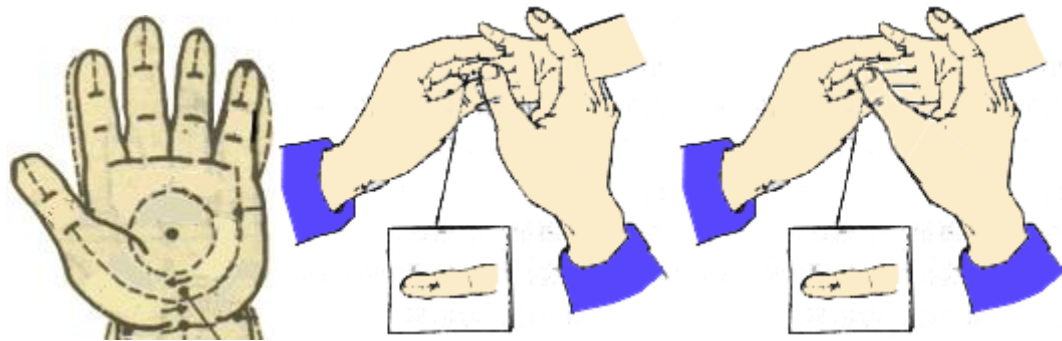
操作：

①补肺经：在无名指面上旋推,见中图，约补 200~400 次。

②清肺经：面向指根方向直推，见右图，清 200~400 次。

主治:发热,咳嗽,气喘,胸闷,咽喉肿痛等.

图解:



[浪仔小子男装店](#) [点击查看](#)



三、穴位：肾经（肾水）

位置：小指掌面。

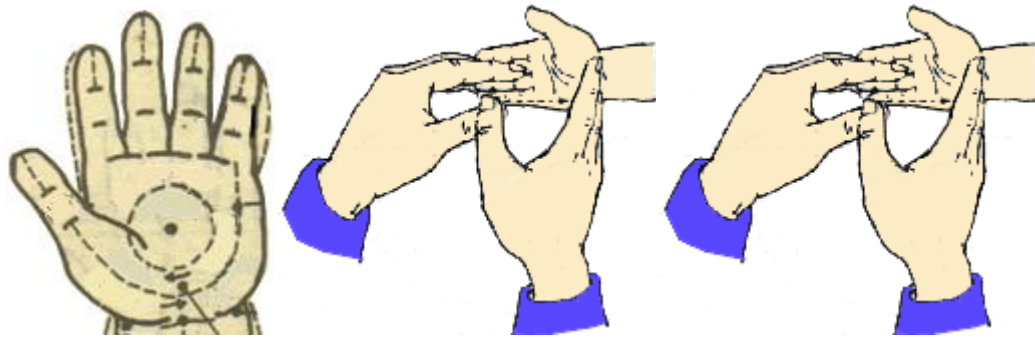
操作：

①补肾经：在小指面上旋推,见中图，约补 200~400 次。

②清肾经：自小指尖向指根方向直推，见右图，清 100~200 次。

主治：小便赤涩不利，遗尿，尿频等。

图解：



四、穴位：肝经（肝木）

位置：食指掌面。

操作：

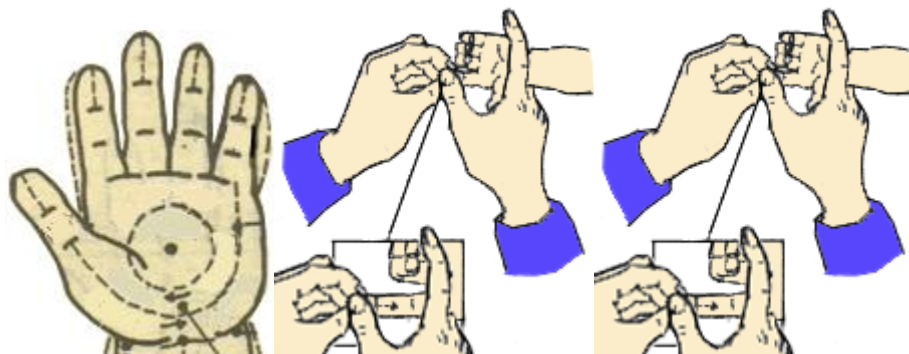
①补肝经：在小儿食指面上旋推，见中图，约补 100~200 次。

[帝诺骑士男鞋馆](#) [点击查看](#)

②清肝经：由指尖向指根直推，见右图，清 100~300 次。

主治：惊风抽搐、目赤，伤风感冒，脾虚泄泻，肝炎等

图解：



五、穴位：心经（心火）

位置：中指掌面。

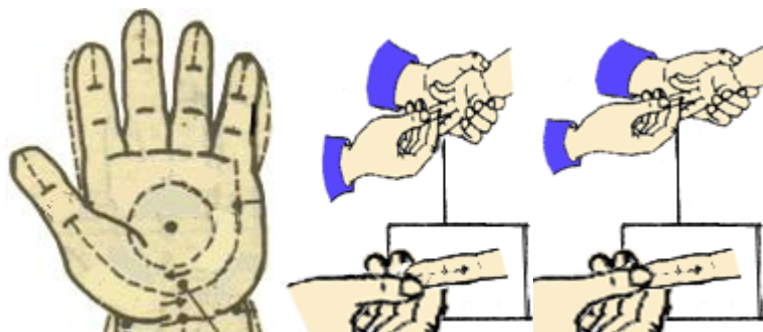
操作：

①**补心经：** 在小儿中指面作旋推,见中图，约补 100~200 次。


②**清心经：** 指尖向指根直推，见右图，清 100~300 次。

主治： 高热神昏，烦躁，夜啼，口舌生疮，小便短赤等。

图解：



五脏相对于五行的,大家没事的时候可以多做按摩,闲着也是闲着,做了总比没做的好。只是上面说的是患儿，应该对应大人的也可以的，中医穴位是一样的。健身是全民的,无论是以什么方式。没事时，坐车时都可以按摩一下试试了！

	<p>汉武帝药枕 典藏千年失眠秘方，彻底治疗失眠顽疾。 查看产品详情>></p>
---	---

常见病穴位按摩：

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/>