



140个特效穴位一按就灵 47种常见病手到病除

双色
超值白金版
29.80
专家修订 权威实用

图解小穴位大健康

常见病特效穴位按摩速查大全集

- ▶一穴一图，两眼三秒，马上开始精确取穴按摩。
- ▶随时按摩随时见效，无毒天然的方法最放心。
- ▶按摩专门的特效穴，常见小病你再也不用看医生。

2010年最新版

+ 治什么病就找什么穴， 不花钱的大众健康法

不同的穴位治疗不同的病，按摩对症的特效穴位就可以了。
自己的手按摩自己的身体，身体最舒服，疗效最好。

+ 要按就按特效穴， 小穴位胜过有毒的药

特效穴是穴位中的佼佼者，治病最管用，按摩最简单。
穴位长在自己身上，比本身就有毒的药物更安全、更有效。

特别收录

- 冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎，头部气血更通畅
- 高血压：按揉眉梢丝竹空，血压再高也能降
- 糖尿病：按压廉泉和天池，遗传因素也不怕
- 耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边，耳聪目明度晚年



黄中全◎著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

本书将告诉您

人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，何时身体不适，立刻用自己的手指以不同力度按摩，马上手到痛止。现代人越来越注重绿色疗法，面对诸多眼花缭乱的各種療法，迷惑不已。其实最方便的绿色疗法就在自己身上，手到穴来，祛病健身。

本书精选了140个穴位，可以治疗47种常见疾病。这些疾病以普通人容易理解的方式分类，分为头面部、肩颈部等7类。每个穴位都配一页图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；精确的穴位位置，帮助您精准取穴；取穴技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。直观形象的图解更有利于您掌握取穴与按摩，主宰自己的健康。

最基本的按摩手法

四指按摩法：四指并拢，用指腹在相应的部位上，有规律地来回摩动，可散瘀消肿，调理脾胃。



掌平推法：手掌在身体部位上做直线单方向移动，治疗腰腿痛、肩背痛、胸腹胀痛等。

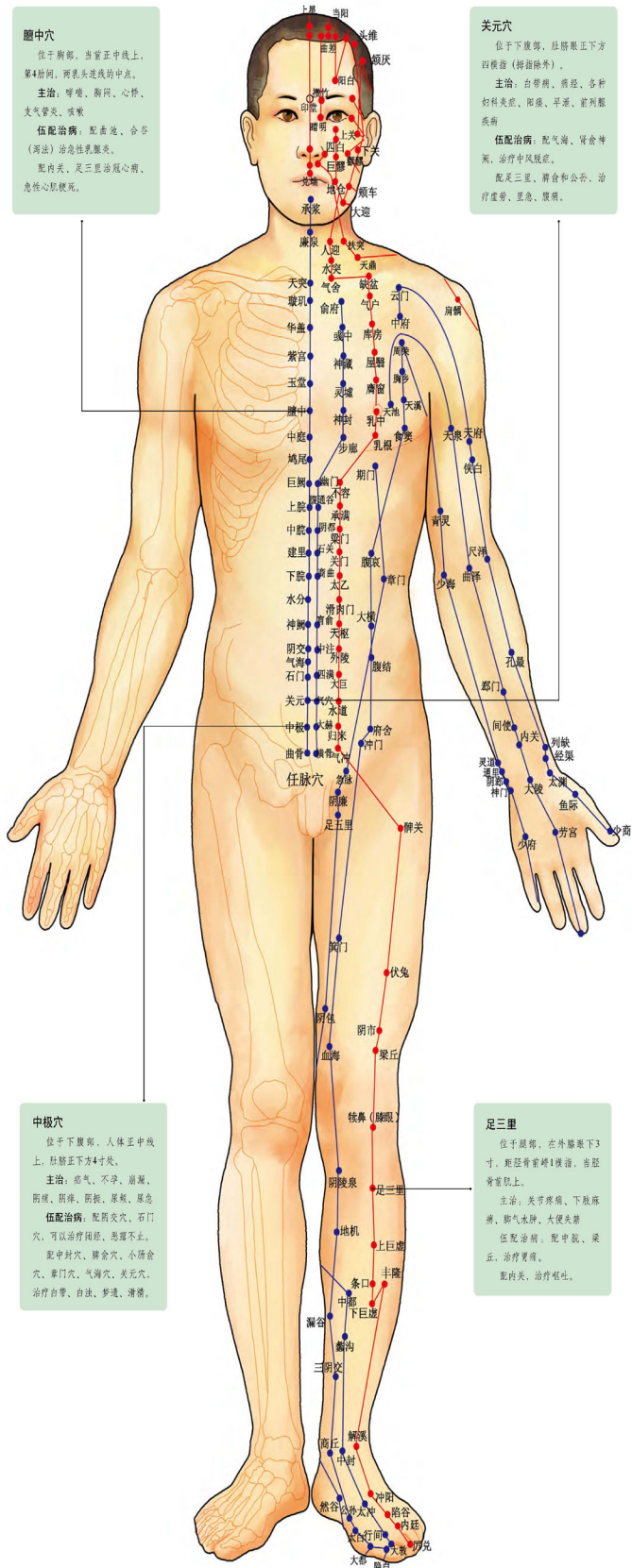


项目策划/紫图图书 ZITU

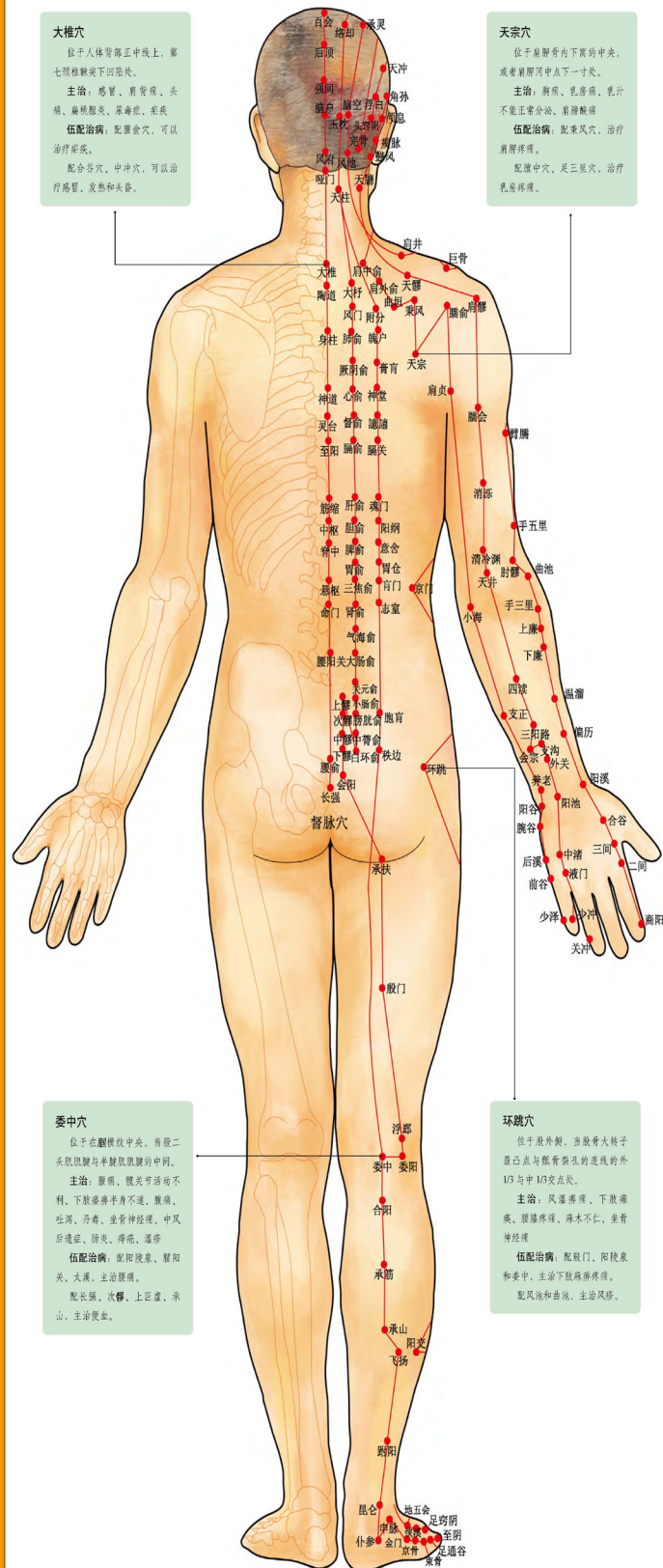
www.readroad.com

投稿邮箱: tougao@readroad.com

人体常用特效穴位正面图（一）



人体常用特效穴位背面图（二）





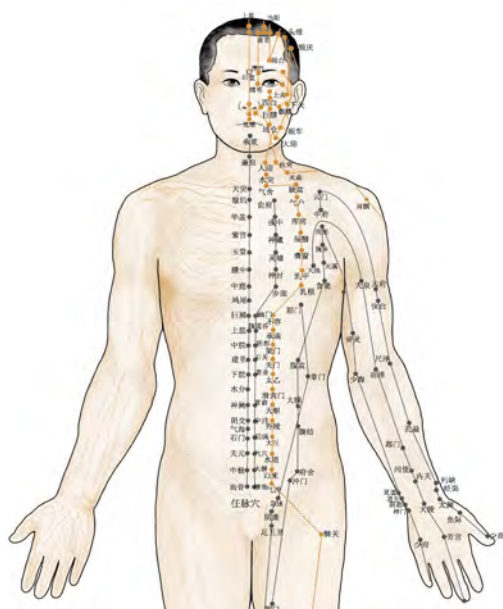
養生堂 09

140个特效穴位一按就灵 47种病手到病除

小穴位 大健康

图解常见病特效穴位按摩速查大全集

黄中全/著



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

编者序

大众健康就靠按摩特效穴

自黄帝以来，作为中医体系一大支柱的经穴理论保护着代代炎黄子孙，为我们驱除疾病，带来健康。但小铜人上密密麻麻的穴位让普通人认为，用经穴治病只是中医的事。殊不知，这些穴位各有用场，针对每一种疾病，都有专门的穴位治疗。每人的体质不同，所以只需掌握对症的穴位就可以了。那么这些穴位，相对某种疾病，就是特效穴。根据穴位，可采用针灸、拔罐、按摩等方法，其中最适合普通人的方法就是按摩。按摩不需艰深的理论知识，也不必专业的医疗器材，只要找到穴位和反射区，动手、肘，同样能作用于穴位，起到治病保健的效果。

自身天然的特效穴胜过毒患无穷的特效药

关于穴位的发现，常见的说法就是人们在劳动过程中偶然碰触到这些穴位，有刺痛、酸麻胀等各种感觉，同时某些疾病竟然消失或缓解了，于是将这些经验综合整理，便形成经络学说。但本人颇有异议，其他民族怎么没在劳动过程中发现经穴呢？所以这应是上天给予中华民族的特殊恩赐才对。对于上天的厚爱，我们何不好好利用，偏要去吃苦药片，挨剪刀，忍受无尽的痛苦呢？

人人都知道“是药三分毒”，药物就是以毒攻毒，攻去病毒，药毒又留在身体里作乱。所以此病刚去，彼病又起，往复循环，永无健康。加之现代医药害死人的事件曾出不穷，众多厂家换名不换药，谁还敢往身体里填不知何物的药片呢？而特效穴位长在自己身上，自己动手按摩最合适不过了，所以说按摩是自然疗法当之无愧。

特效穴就是随身携带的私人医生

如今现代人对“有啥别有病，没啥别没钱”这句话体会得太深刻了。我们怕生病，却依旧生活在极易感染疾病的环境里，压力大，毒素多，一不小心生了病，还遭遇看病难，药费贵，劳动的心血尽付流水。这是一种生活的无奈。我们无法扭转就医难、压力大的大环境，但我们可以改变自己的身体状况。只要学会按摩特效穴，就可以自豪地说：“我的健康，我做主！”

按摩特效穴，由自己操作，所以不受时间和地点的限制。自己觉得不舒服，就找相应的特效穴来按摩，不用请假百般折腾地去医院。只要掌握基本的自我按摩常识，日常生活中的一些小病很快就能恢复。所以说，特效穴就是随时为我们出诊治病的私人医生。一般来说，按摩穴位的时候，“痛则不通、通则不痛”反映了最简单的治病标准。如果轻轻一



按穴位，就觉得疼痛难忍，说明此处穴位阻塞，气血不通，是疾病的反应点。这时，以自己能忍受的力度来按摩穴位，直到不痛为止即可。

治疗常见病的特效穴大赶集

穴位藏匿在人体肌肤所覆盖的各个区域，或位于趾端，或在腋窝，从头到脚无一空缺。例如，大拇指掐按胳膊肘端的曲池穴，可以降血压；按摩腹部的滑肉门，可以消解腹部的脂肪；用力按压足三里，对于胃病屡治屡爽；掐按手腕的神门，就能睡得香；按摩腿膝窝里的委中穴，能治脚癣。不过，一般的穴位都是身兼数职，如委中还能治腹泻、坐骨神经痛、痔疮等疾病。按摩某穴位的同时，还能收到意想不到的效果，也能把其他的隐疾治好，可谓“无心插柳柳成荫”。本书所收录的穴位达 140 个，能治疗 47 种常见病。平时没事的时候，也可以多按按，强身健体，调节全身生理机能，十分适合日常的养生保健。

本书特色

本书立足读者需求，相对于其他养生类穴位图书来说，有着诸多独特之处。本书采取一穴一图对应的方式，只要提到穴位，必然有详细清晰的图来指导读者取穴、按摩。所选穴位尽量避免重复，达 140 种。其次所收录的 47 种疾病按照身体部位来分，而不从医学专业入手，方便无专业知识的读者查找，例如头面部、肩颈部、胸腔内疾病等等。目录前的速查表则使读者查找疾病与穴位更加快捷。

在此希望这本书能成为您和家人呵护健康的好帮手。每天坚持按摩几分钟，24 小时都轻松。祝愿您拥有健康的身体，幸福的生活！

编者谨识
2010 年 2 月

特效按摩疾病部位速查表

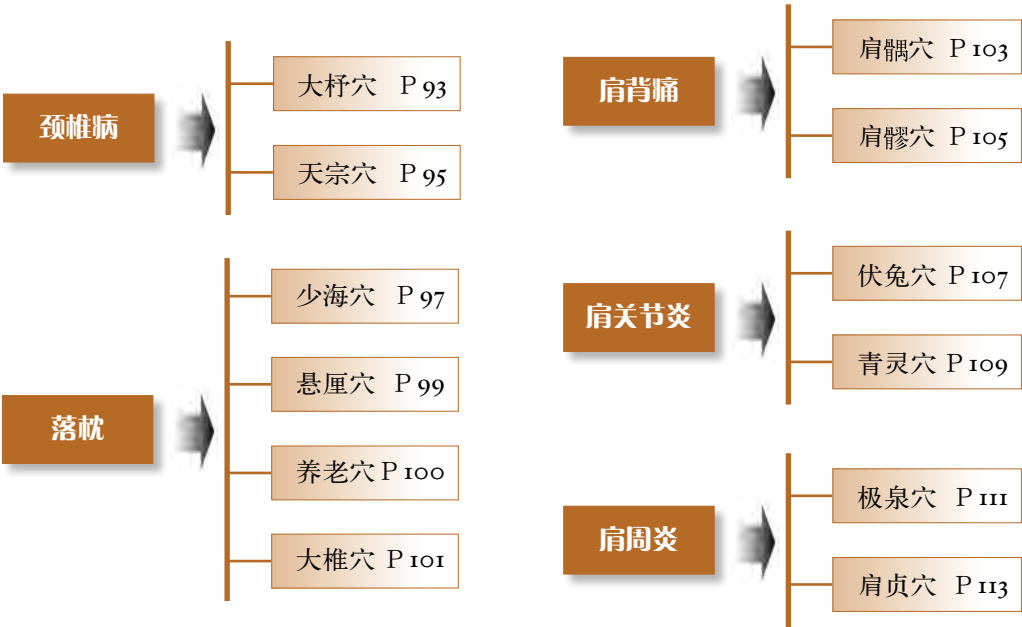
头面部疾病



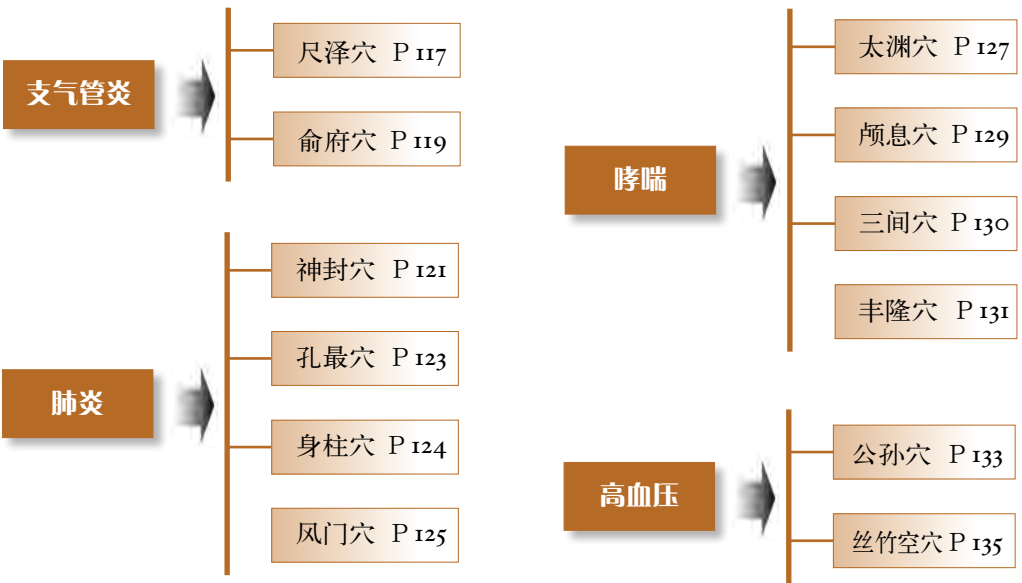
图解常见病特效穴位按摩速查大全集



肩颈部疾病



胸腔内疾病



特效按摩疾病部位速查表



图解常见病特效穴位按摩速查大全集



生殖泌尿系统疾病



特效按摩疾病部位速查表

手足部疾病



腰背部疾病



图解常见病特效穴位按摩速查大全集

其他疾病



特效按摩疾病部位速查表



目录

人体常用特效穴位正面图（一）	/1-4
人体常用特效穴位背面图（二）	/5-8
编者序：大众健康就靠按摩特效穴	/10
特效按摩疾病部位速查表	/12
本书内容导航	/22
用自己的手找穴	/24
常用按摩手法	/26
身体各部位按摩法	/30
中医推荐的常见病特效穴	/34

第1章 头面部疾病：头疼脑热一按就好

1. 头痛：按揉眉棱骨，直捣腕背筋	44
2. 青光眼：治疗不及时会失明	48
3. 鼻炎：每天按按鼻子沟	54
4. 牙痛：按摩穴位救你命	60
5. 口疮：摩擦手心不上火	66
6. 慢性咽炎：其实是肺肾虚	70
7. 咳嗽：小心咳出肺癌	76
8. 扁桃体炎：不是谁都能切扁桃体	80
9. 耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边	84

第2章 肩颈部疾病：揉揉按按好轻松

1. 颈椎病：症状也有恶心头晕..... 92

2. 落枕：小心次数多了成颈椎病 96

3. 肩背痛：有可能是肿瘤转移..... 102

4. 肩关节炎：按按你的肱二头肌..... 106

5. 肩周炎：按压腋窝没有“五十”肩..... 110

第3章 胸腔内疾病：按摩好你的五脏

1. 支气管炎：警惕发展成心脏病..... 116

2. 肺炎：幼儿症状不明显治病要及时 120

3. 哮喘：发作时间不规律..... 126

4. 高血压：按揉眉梢降血压 132

5. 心脏病：就从手上治..... 136

6. 冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎穴..... 140

第4章 腹腔内疾病：按摩好你的六腑

1. 胃炎：治疗老胃病就得靠按摩..... 146

2. 肠炎：严重到会休克..... 152

3. 胃溃疡：居然会呕血便血..... 156

4. 胆囊炎：按摩就行省得切除 160

5. 胆结石：就喜欢找年轻女人..... 164

6. 腹泻：需要有个好心情 168

7. 便秘：所有疾病的根源..... 174



第5章 生殖泌尿系统疾病：按摩到位生个好孩子

1. 肾炎：小儿时期最常见..... 182
2. 肾结石：直接伤害宝贝肾..... 186
3. 乳腺炎：最常见于初产妇..... 192
4. 月经不调：病因是流产..... 198
5. 痛经：气血不足则痛..... 202
6. 盆腔炎：年轻女性要小心..... 208
7. 阳痿：过多过少都不好..... 212
8. 早泄：别着急其实是心理..... 218

第6章 手足部疾病：常按摩健手足

1. 脚气：按摩后膝窝除臭味..... 224
2. 冻疮：按摩头顶气血足..... 228
3. 膝关节炎：三分治疗七分养..... 232
4. 手脚冰凉：按摩能改善你的寒性体质..... 238

第7章 腰背部疾病：按摩让你脊骨正百病消

1. 坐骨神经痛：食指按压大腿转子..... 246
2. 腰椎间盘突出：吸烟是祸首..... 250
3. 风湿性关节炎：反复发作累心脏..... 256

第8章 其他疾病：按摩穴位一网打尽

1. 神经衰弱：掐手腕平心魂.....262

2. 中暑：先降温再按前顶穴.....268

3. 糖尿病可按摩：遗传也不怕.....274

4. 肥胖症：原来我们还有治.....280

5. 更年期综合征：肾气不足全乱套.....286



正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



图解常见病特效穴位按摩速查大全集

口疮

摩擦手心不上火

特效穴 → 颊车穴 劳宫穴

口疮是口腔黏膜疾病中发病率最高的一种疾病，很容易因普通感冒、精神紧张、消化不良、郁闷不乐等情况而引起，若经常发生，此起彼伏，则称为复发性口疮。

诊断要点

- (1) 轻型口疮
- ① 多为2-5mm大小，呈圆形或椭圆形，边缘整齐，中心稍凹陷，表面有黄白色伪膜覆盖，数目不等，散在分布，周围充血，疼痛明显。
 - ② 有自限性及周期性复发史，好发于黏膜上皮角化较差的部位。
 - ③ 一般7-10天自愈，愈后不留瘢痕。
- (2) 疱疹样口疮
- ① 周围黏膜充血，唾液增多，疼痛明显。
 - ② 相应部位淋巴结肿大，有时伴有头疼、发热等全身症状。
 - ③ 大小同轻型口疮，但数目多，可达20个以上，愈后不留瘢痕。
 - ④ 散在分布于口腔内，可发生于角化黏膜，分布较广泛，无成簇及融合现象。
- (3) 腺周口疮
- ① 患者有复发性口腔溃疡史。
 - ② 病程持续时间长，可达3个月到半年。
 - ③ 疼痛剧烈，有时伴有相应部位淋巴结肿大。
 - ④ 溃疡好发于唇内侧及口角区黏膜，波及黏膜下层及腺体，愈合后留有瘢痕。
 - ⑤ 溃疡数目少，多为单个发生，可伴有轻型口疮。
 - ⑥ 溃疡大于5mm，可达1-2cm，周围黏膜水肿，边缘隆起，底部不平微硬，坏死，中央凹陷，呈弹坑状，愈后可留下瘢痕。

最有效的穴位

颊车穴、劳宫穴

取穴与按摩

颊车穴：位于下颌角前上方大约一横指处，按压耳下一寸左右的凹陷处，用力咬牙时，