

29.80

29.80

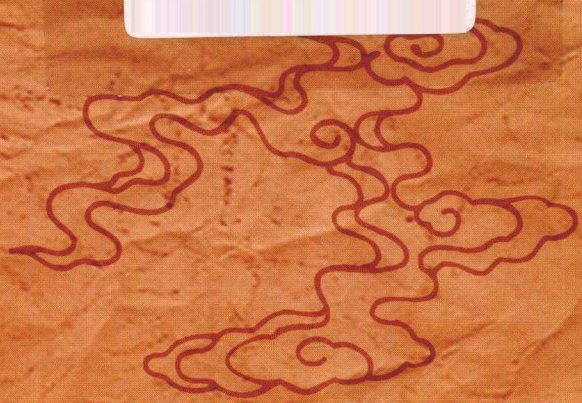
矫浩然 编著

# 一用就灵

## 经络通养生全书

通经络养生祛病，学养生手到病除  
简简单单学施治，按按揉揉就健康

用最简单、最实用、最容易坚持的经络小动作，解决健康大问题。了解经络，健康一生，训练经络，享受健康。



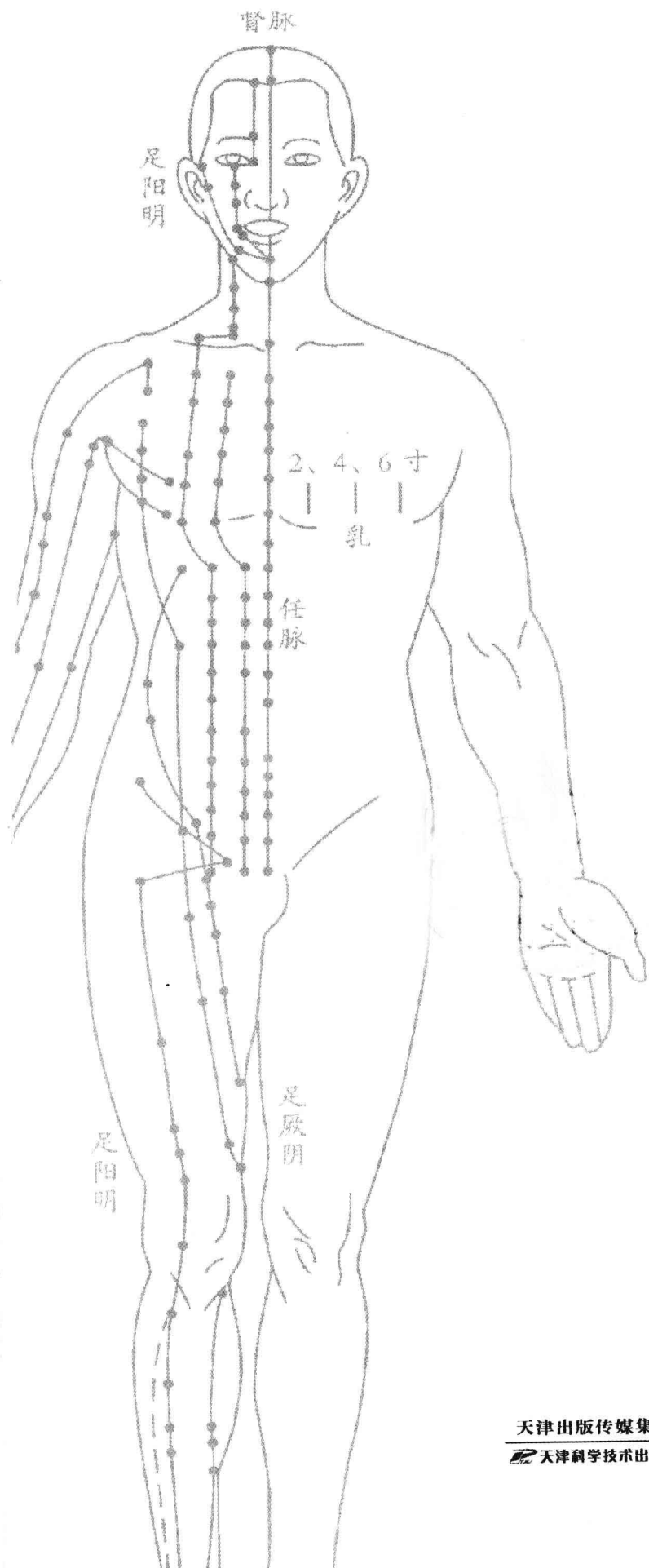
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 一用就灵

## 经络通养生全书

矫浩然  
编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

一用就灵: 经络通养生全书 / 矫浩然编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5308-7960-3

I. ①一… II. ①矫… III. ①经络—养生(中医)  
IV. ①R224.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 125941 号

---

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰毅

**天津出版传媒集团** 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 780 000

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



生活中，我们常常出现头痛、腰痛、肩膀痛甚至浑身疼痛的状况。从中医的角度讲，这些都是经络不通的表现。中医有句俗语——“通则不痛，痛则不通。”经络是体内气血的运输通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质。经络一旦不通，身体就会生病。

知道了身体各种疾病衰老的原因，解决的办法也有了：疏通经络，运行气血。问题的关键是现代社会，许多人只相信宣传广告，许多慢性病患者都只会单纯选择药物治疗，却不了解自己，不了解经络，不知道如何发挥和运用自己的能力去疏通经络，运行气血。

在《黄帝内经》中，经络的概念贯穿于全书，经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种机构的总括概念。《灵枢·经脉》篇讲：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通也。”这就高度概括说明了经络系统在生理、病理、诊断和防治疾病方面的功能和具有控制一切及“决死生、处百病”的作用。也就是说，人体的一切功能都是在经络系统的控制下进行的；一切疾病形成的根本原因是经络系统在某些环节失去了控制；一切疾病的康复或痊愈则是经络恢复其调控的结果。换句话说，经络既是人体的总调控系统，又是防病治病的医疗保健系统。

不要小看这小小的经络穴位，它是上天恩赐给我们的“忠实保镖”，是人生漫长道路上的“备用轮胎”，是治病和养生的无上至宝。许多人带病生活，痛苦一生，其实人的皮肤、毛发、气色、形体等种种外在表现，都是其自身脏腑、经络功能好坏在体表的反映。把握住了经络，也就把握了自己的健康，同时也把握了自己的命运。

本书以中医经络养生学说为核心，针对身体健康的方方面面，教给你如何通过按摩经络来祛病、健身、养生的方法。书中系统介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，使读者对经络有系统而全面的认识，然后介绍了对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的经络养生操，还讲解了经络对症养五脏、经络对症养颜、经络对症治疗各种疾病等内容。使人们可以全面了解经络知识，学会运用经络养生。

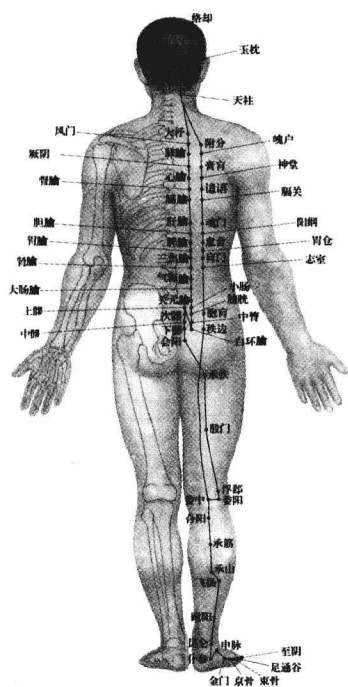
中国的经络养生方法非常简练，非常有效。现代生活提倡和谐社会，和谐是一个人的幸福综合指数。不仅社会要和谐，生态环境要和谐，人与人之间要和谐，家庭要和谐，身体健康也要和谐，主宰身体健康和谐的关键就是经络之间的和谐。

现在市面上有的医疗保健器材由于对人体的经络穴位产生感传作用而达到医疗保健的效果。可以说这是经络理论在新形势下的一种实践。其实各种辅助经络锻炼的器械只

是起辅助作用，真正起效果的是使自身的保健系统——经络系统发挥出威力。就如《国际歌》中所唱：“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己”。经络天生天长，就在我们自己的身上，需要的只是了解它、珍惜它、运用它和养护它。

本书的最终目的，是教给大家如何用最简单、最实用、最有效的日常方法来锻炼经络，走养生之道。本书的重要意义在于让大家学会一些人体必需的、简单的、实用的、能坚持成为良好习惯的训练方法。

由于时间仓促等各种因素，本书纰漏之处在所难免，不足之处恳请广大读者朋友和同仁们指正。





## 第一章 揭开经络养生的神秘面纱

<b>第一节 经络是养生治病最佳捷径</b> .....	2
经络医学——中国“第五大发明” .....	2
能够决生死、处百病的经络 .....	2
生病是由于不注意保养经络 .....	3
认识你身上的经络地图 .....	4
经络是合格的疾病报警器 .....	5
我们如何能感觉到经络 .....	5
经络养生的常用方法 .....	6
经穴疗法应用必知事项 .....	6
手足温暖，经络才能畅通 .....	7
<b>第二节 经络畅通，百病不生</b> .....	8
心经——护命摄神，百病祛根 .....	8
小肠经——主治水液病，手到病除 .....	9
肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老 .....	10
膀胱经——让排毒通道畅通无阻 .....	12
肝经——保命的万灵丹 .....	14
胆经——消除疾病，立竿见影 .....	16
胃经——培育我们的后天之本 .....	17
脾经——化掉所有慢性病 .....	20
肺经——气顺病自消 .....	21
大肠经——肺和皮肤的保护神 .....	23
心包经——救人性命 .....	25
三焦经——让内分泌协调 .....	27

## 第二章 打通经络的常用方法

<b>第一节 推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除</b> .....	30
推拿保健原理 .....	30
推拿常用手法 .....	31
推拿的补与泻 .....	31
推拿常用介质 .....	32
推拿宜忌症状 .....	33
推拿注意事项 .....	33

<b>第二节 艾灸法：荧荧焰火起膏肓，温通经络护腑脏</b> .....	34
艾灸保健原理 .....	34
艾灸常用方法 .....	35
艾灸的补与泻 .....	36
艾灸制作方法 .....	37
艾灸注意事项 .....	38
灸疮处理调养 .....	39
<b>第三节 拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康</b> .....	40
拔罐保健原理 .....	40
拔罐常用罐具 .....	41
拔罐辅助用品 .....	41
拔罐基本手法 .....	42
拔罐疗法禁忌 .....	43
拔罐注意事项 .....	43
<b>第四节 刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然</b> .....	44
刮痧保健原理 .....	44
刮痧必备器具 .....	45
刮痧运板方法 .....	46
刮痧补泻手法 .....	46
刮痧宜忌症状 .....	47
刮痧注意事项 .....	47
<b>第五节 贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾</b> .....	48
贴敷保健原理 .....	48
贴敷基本方法 .....	49
贴敷选药原则 .....	49
贴敷宜忌症状 .....	49
贴敷注意事项 .....	50
<b>第六节 其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年</b> .....	51
导引疗法 .....	51
纳鼻疗法 .....	52
耳压疗法 .....	53
药枕疗法 .....	53
填脐疗法 .....	54
药浴疗法 .....	55
热敷疗法 .....	56

### 第三章 身体动一动，经络就疏通

<b>第一节 一学就会的经络养生操</b> .....	58
捏脊：增强免疫力的经络保健法 .....	58
甩手功：气血通畅，告别慢性病 .....	58
揉腹：润肠通便，告别亚健康 .....	59
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病 .....	60
送髌：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络 .....	60
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络 .....	61

踮脚法：活动手脚，增强气血活动 .....	61
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环 .....	61
上下转动：通达气血，保健全身 .....	62
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛 .....	63
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效 .....	63
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能 .....	63
拉扯疗法：补肾强身，通经活血 .....	64
拍打周身：疏通全身经脉 .....	65
<b>第二节 对症养生操：健康就要从头到脚 .....</b>	<b>67</b>
醒脑健心操：促进心脑血管功能，延缓衰老 .....	67
养肝益肺操：疏肝理气，防治胸腹肝胆病 .....	69
调理脾胃腰肾操：脾胃健康，益寿延年 .....	71
健脑益智操第一部 .....	74
健脑益智操第二部 .....	75
益智强心操：调节神经智商高 .....	77
益肺通络操：健肺理气防咳嗽 .....	79
益脾助胃操：调整阴阳利脾胃 .....	81
益肝补肾操：益肝肾，和气血 .....	83
聪耳明目操：改善视力和听力 .....	85
强健肩肘操：通经活络，除疼痛 .....	86
强健腕手操：增加手腕力量，缓解手部疲劳 .....	87
强健腰背操：助背力，解除疼痛和疲劳 .....	88
强健膝股操：加强膝股功能，除疲劳 .....	89
强健足踝操：舒筋活络，消疼痛 .....	90
<b>第三节 最适合中老年人的经络养生操 .....</b>	<b>91</b>
头面部经络操：耳不鸣，眼不花 .....	91
血浆清浊操：清除高脂血的烦恼 .....	92
简单有效的降压操：降血压像下楼一样 .....	93
益气活血操：远离冠心病烦扰 .....	94
肝经调理操：让血管再次柔软起来 .....	95
内分泌调节操：小便不再含糖 .....	96
大脑功能调节操：拯救老年人的记忆力 .....	96
肩周炎调治操：五十肩膀也轻松 .....	98
骨刺消融操：缓解骨质增生的病痛 .....	99
穴位按压操：冠心病并非只靠药 .....	99
脾脏保养操：痛风不再是疑难杂症 .....	100
<b>第四节 养护女人身心的经络操 .....</b>	<b>101</b>
拍手养心操：心血充盈，面若桃花 .....	101
丰胸操：疏通肝经，激活乳腺 .....	102
五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力 .....	103
活血瘀经络操：有效缓解痛经 .....	104
活肤醒肤操：唤醒皮肤的再生力 .....	105
美化面色操：按出好气色 .....	106
去皱按摩操：时光逝去，岁月不再留痕 .....	106
补肾养胞脉操：成就做妈妈的梦想 .....	108
三阴交按摩操：缓解更年期烦躁 .....	109



驱痒解痛操：解除阴部瘙痒的困扰 .....	109
消炎操：让盆腔不再发炎 .....	110
闭经调理操：女人闭经不再是难题 .....	111
带脉操：专治带下病的法宝 .....	111
太冲、膻中按摩操：轻松消除乳腺疾病 .....	113
<b>第五节 强肾健体的男性养生经络操 .....</b>	<b>114</b>
养肝益肾经络操：养好肝肾，自然不再临阵脱逃 .....	114
补肾养心操：遗精去无踪 .....	115
养肾助兴操：远离性欲低下 .....	116
头发助长操：肾气足则不秃顶 .....	117
补肾气操：肾不亏腰不疼 .....	117
肾经推动操：推掉你的啤酒肚 .....	118
解酒养肾操：应酬过后也不伤肾 .....	119
穴位保健操：从根本上治愈男性早泄 .....	120
前列腺按摩操：治愈影响肾功能的慢性前列腺炎 .....	120
<b>第六节 增强儿童体质的亲子经络操 .....</b>	<b>121</b>
脾胃保健操：调节免疫力，增强抵抗力 .....	121
肺经疏通操：化痰平喘疗效好 .....	121
过敏防治操：驱走小儿荨麻疹 .....	122
去火按摩操：小儿口疮一按就好 .....	123
脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼 .....	124
眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界 .....	125
“三穴合一”增高药：让“小萝卜头”也可以长高 .....	125
心包经按摩操：增强抵御病毒的能力 .....	126
通便经络操：召回宝宝体内的正气 .....	127
天门、坎宫按摩操：增强体质灭邪火 .....	127
遗尿经络保健操：防范出现“画地图事件” .....	128
脾经分推操：脾胃强壮不呕吐 .....	129
天枢按揉操：告别不健康的肥胖症 .....	130
<b>第七节 古代经络导引操：老祖宗传下来的智慧 .....</b>	<b>130</b>
最简单的修阳真方——经络导引养生功 .....	130
经络导引的正确姿势：调身 .....	131
经络导引的呼吸调准：调息 .....	132
经络导引的意念锻炼：调心 .....	133
正确练功六大原则：练功要领 .....	134
东汉末年的华佗导引术：五禽戏 .....	135
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道” .....	135
六字吐气法：六字诀 .....	138
动静兼修，强筋壮骨养生法：易筋经养生 .....	139
慢呼吸让你走向衰老的脚步也放慢 .....	140

## 第四章 利用经络养生，养生祛病不求人

<b>第一节 身体常见问题的经络疗养法 .....</b>	<b>142</b>
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 .....	142

若时感胸闷，请敲消冻穴 .....	142
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰 .....	143
眼部疲劳，按摩帮你忙 .....	143
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫” .....	144
“鼠标手”的经络自我推拿法 .....	144
这样按摩可以缓解你的精神压力 .....	145
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒 .....	145
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张 .....	146
治牙痛，人体自身的穴位比消炎药更管用 .....	146
三穴齐攻治疗胃下垂 .....	147
如何用穴位疗法治疗脑溢血 .....	147
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 .....	148
低血压——足底按摩将血压升高 .....	148
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药 .....	149
敲胃经和肾经能根治足癣 .....	149
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好 .....	150
肾腧、肺腧、中极，治疗遗尿的关键穴位 .....	151
<b>第二节 增强孩子体质和智力的经络疗法 .....</b>	<b>151</b>
摩腹和捏脊可以改善孩子的体质 .....	151
孩子得了夜啼症，推拿经络就会好 .....	152
按摩经络，保护好孩子的囟门 .....	153
按揉穴位，是治愈小儿鹅口疮的好方法 .....	153
孩子得了疳积，针挑四缝最管用 .....	154
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症 .....	155
小儿咳嗽可以试试推拿 .....	155
经络疗法根治小儿流口水，留住“心之液” .....	156
推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻 .....	157
推拿经络可以帮助孩子退烧 .....	157
手穴疗法可治疗孩子的假性近视 .....	158
<b>第三节 老年人经络养生经 .....</b>	<b>158</b>
助养天年的“三一二”经络保健锻炼法 .....	158
金鸡独立健身法，对付老年人疾病立竿见影 .....	159
补肾虚、“鸣天鼓”，治疗老年性耳鸣有奇效 .....	159
穴位按摩，糖尿病遇到了天敌 .....	160
灸法+功能锻炼，就能治好老年人尿失禁 .....	161
<b>第四节 经络疗法让女人健康又美丽 .....</b>	<b>162</b>
双唇永葆红润光泽，神阙和关元比任何唇膏都好 .....	162
祛“黑头”的必修课——按揉阴陵泉与足三里 .....	162
消除眼袋，睡前的按摩功课最重要 .....	163
太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密 .....	163
关元穴让月经风调雨顺 .....	164
按揉穴位让痛经不再折磨你 .....	164
心腧和神门让你在经期时有个好情绪 .....	164
足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂 .....	165
气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 .....	166
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 .....	166

带下病用带脉治 ..... 167

## 第五节 男人读懂经络——阳气升腾，生龙活虎..... 168

按摩可以治愈慢性前列腺炎 ..... 168  
治疗遗精，可以试试这几招 ..... 168  
穴位疗法从根本上治愈男性早泄 ..... 169  
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 ..... 170

## 第五章 经络对症养五脏

### 第一节 安心神，清心热 ..... 172

中医一眼“看透”你的心 ..... 172  
心为“君主之官”，君安才能体健 ..... 173  
关爱心脏，从多转踝关节开始 ..... 173  
夏天，给旺盛的心火降降温 ..... 174  
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神 ..... 174  
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 ..... 175  
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏 ..... 176  
常按心包经，比吃人参都管用 ..... 176  
捶打胸脯轻轻松松消解郁闷情绪 ..... 177

### 第二节 补肺气，润肺阴 ..... 177

和呼吸有关的问题都不要忘了肺 ..... 177  
养好肺气也要看肺经 ..... 178  
肺主皮毛，皮肤的问题也要从肺上治 ..... 179  
每天按掐合谷3分钟，根除肺阴虚不再难 ..... 180  
肺腧、结核、百劳穴——肺结核的克星 ..... 180  
肺热、肺出血就找尺泽和孔最 ..... 181  
按摩手足耳，治好慢性咽炎 ..... 182  
按摩治疗急性上呼吸道感染 ..... 182

### 第三节 健脾胃，消积食 ..... 183

胃经，多气多血的勇士 ..... 183  
脾经，治疗慢性病的关键 ..... 183  
脾胃不合会导致皮肤问题 ..... 184  
脾为“后天之本” ..... 184  
很多现代富贵病都是因为伤了脾 ..... 185  
五行神腧穴——保养脾胃经，抗击衰老 ..... 186  
脾腧、足三里两穴，可用来补脾气虚 ..... 187  
三穴齐攻治疗胃下垂 ..... 188  
长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙 ..... 188  
消除饭后腹胀，天枢和足三里最当前 ..... 189

### 第四节 养肝血，护胆气 ..... 189

肝经，护卫身体的大将军 ..... 189  
让肝不血虚，血海和足三里是首选 ..... 190  
治肝阴虚的三味良药——承山穴、阴陵泉、三阴交 ..... 190  
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治 ..... 191  
胆的好坏与我们生活息息相关 ..... 192

胆经，排解积虑的先锋官 .....	192
闲来敲敲风市穴，亚健康就会随风而去 .....	193
坐骨神经痛，疏通胆经才是根本 .....	193
壮“胆”，保护人体阳气生发的起点和动力 .....	194
<b>第五节 补肾阳，滋肾阴 .....</b>	<b>195</b>
肾是先天之本，也是一个人生命的本钱 .....	195
肾经，关乎你一生幸福的经络 .....	196
老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、鸣天鼓 .....	197
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴 .....	197
合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的三大名穴 .....	198

## 第六章 经络对症养颜

<b>第一节 经络穴位——女人美丽的良药 .....</b>	<b>200</b>
经络美容让女人实现由内而外的美 .....	200
经络按摩能救女人于危难之间 .....	200
用好带脉，做健康美丽的女人花 .....	201
女人的美容经、排气筒——三焦经 .....	202
神阙穴和关元穴让双唇红润有光泽 .....	203
大鱼际、太阳穴都是祛斑的法宝 .....	203
内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 .....	204
血海和三阴交使女人气血生辉 .....	204
<b>第二节 头部经络保养，从头开始爱自己 .....</b>	<b>205</b>
生发按摩——让青丝迎风飞扬 .....	205
除油按摩——丝丝缕缕的柔顺清爽 .....	206
滋养按摩——告别属于枯草的记忆 .....	206
去屑按摩——头屑烦恼一扫而光 .....	207
太溪和涌泉留住乌黑秀发的秘密 .....	208
<b>第三节 面部经络保养，让美丽容颜不断刷新 .....</b>	<b>208</b>
环式经络按摩，请雀斑走开 .....	208
天枢和内庭，让你成为战“痘”英雄 .....	209
清除我们脸上的“死火山”：黑头 .....	210
跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难 .....	211
<b>第四节 肌肤经络保养，取代化妆品的美白润肤方 .....</b>	<b>212</b>
几个穴位，让皮肤保持在紧致状态 .....	212
太冲、合谷和血海，人体自身的祛斑法宝 .....	212
别只盯着化妆柜，列缺就能让皮肤细腻光滑 .....	213
<b>第五节 经络瘦身，还你一个完美身材 .....</b>	<b>214</b>
按摩腰部让你拥有小蛮腰 .....	214
漂亮女人的纤腿按摩秘籍 .....	214
简易瘦脸经络按摩 .....	215
去腹部的小肚腩，你不想吗 .....	216

<b>第六节 孕产期经络养颜，做一个漂亮妈妈</b> .....	217
面部按摩，轻松除去妊娠斑 .....	217
妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可 .....	217
孕期呕吐怎么办？按揉足三里、内关和公孙穴 .....	218
想除妊娠纹，按按穴位就可以 .....	218
三个穴位，解决产后肥胖问题 .....	219

## 第七章 经络对症治病

<b>第一节 迅速缓解 11 种亚健康状况</b> .....	222
失眠——神门、安眠、太阳、风池 .....	222
眩晕——头维、太阳、脾腧、悬钟 .....	223
头痛——印堂、睛明、太阳、风池 .....	224
健忘——神门、太阳、百会、中脘 .....	225
耳鸣——听会、合谷、肾腧、命门 .....	226
焦虑——阳陵泉、期门、三阴交、章门 .....	227
嗜睡——三焦腧、脾腧、大鱼际 .....	228
视疲劳——山根、印堂、睛明、瞳子髎 .....	229
神经衰弱——内关、肾腧、足三里、三阴交 .....	230
体质虚弱——天突、璇玑、华盖、紫宫 .....	231
疲劳综合征——合谷、足三里、列缺、气海 .....	232
<b>第二节 轻松改善 7 种皮肤症状</b> .....	233
带状疱疹——阿是穴、委中 .....	233
湿疹——肺腧、三焦腧、肾腧、天枢 .....	234
白癜风——肺腧、曲池、三阴交、上廉、下廉 .....	235
牛皮癣——风门、肺腧、膈腧、风市 .....	236
冻疮——阿是穴、合谷、阳池、涌泉 .....	237
痤疮——大椎、肺腧、曲池、丰隆、三阴交 .....	238
脱发——中脘、百会、天柱、肾腧 .....	239
<b>第三节 有效解除 10 种筋骨疼痛</b> .....	240
颈椎病——大椎、肩井、风池、肩贞 .....	240
踝关节扭伤——丘墟、商丘、太溪、照海、金门 .....	241
坐骨神经痛——居髎、环跳、肾腧、关元腧 .....	242
类风湿性关节炎——膈腧、关元、足三里、大椎 .....	243
腰椎间盘突出——环跳、秩边、委中 .....	245
肩周炎——肩髃、肩髃、臑上、肩贞 .....	246
落枕——落枕、中渚、后溪、风府 .....	247
风湿性关节炎——身柱、脾腧、三焦腧、大肠腧 .....	248
腰背痛——肾腧、膈关、魂门、委中 .....	249
足跟痛——昆仑、太溪、照海、承山 .....	250
<b>第四节 快速化解 7 种五官症状</b> .....	251
牙痛——下关、合谷、太溪、颊车、内庭 .....	251
鼻窦炎——印堂、迎香、合谷、承泣 .....	252
近视眼——光明、三阴交、肝腧、肾腧 .....	253
鼻出血——迎香、百会、阳陵泉 .....	254

口腔溃疡——脾腧、关元、气海、角孙 .....	255
耳聋——听宫、听会、翳风、耳门 .....	256
鼻炎——肺腧、脾腧、迎香、合谷 .....	257
<b>第五节 轻松缓解 9 种消化系统不适</b> .....	258
消化不良——中脘、足三里、三阴交、胃腧、天枢 .....	258
急性肠胃炎——悬钟、神阙、间使、中脘 .....	259
腹泻——脾腧、胃腧、气海、神阙 .....	260
胆结石——胆囊、胆腧、肝腧、期门 .....	261
慢性胃炎——足三里、中脘、神阙、胃腧 .....	262
胃下垂——脾腧、胃腧、足三里 .....	263
便秘——足三里、神阙、关元 .....	264
胃痛——气海、足三里、内关、中脘 .....	265
肝炎——肝腧、脾腧、期门、至阳 .....	265
<b>第六节 帮你解决 4 种呼吸系统症状</b> .....	266
感冒——大椎、肺腧、迎香、百会 .....	266
支气管炎——大椎、风门、肺腧、迎香 .....	267
哮喘——乔空、膻中、肺腧、定喘、身柱 .....	268
肺炎——大椎、膻中、中府、天突 .....	269
<b>第七节 彻底赶走 10 种生殖系统疾病</b> .....	270
月经不调——足三里、三阴交、关元、气海 .....	270
痛经——肾腧、关元、三阴交、八髎 .....	271
闭经——气海、三阴交、脾腧、肝腧、肾腧 .....	272
乳房肿块——三阴交、太溪、期门、章门 .....	273
产后缺乳——少泽、膻中、乳根 .....	274
带下病——带脉、三阴交、关元、足三里、肾腧 .....	275
外阴瘙痒——行间、中极、血海、阴陵泉 .....	276
盆腔炎——八髎、血海、肾腧、膀胱腧 .....	277
遗精——肾腧、命门、太溪、关元 .....	278
早泄——三阴交、肾腧、涌泉、命门 .....	279
<b>第八节 对症治疗 9 种中老年常见病</b> .....	279
冠心病——心腧、厥阴腧、膻中、至阳 .....	279
脂肪肝——阳陵泉、巨阙、大横、上脘 .....	280
青光眼——阳白、四白、太阳、光明 .....	281
白内障——攒竹、丝竹空、太阳、四白 .....	282
糖尿病——肾腧、膈腧、脾腧、气海、关元 .....	283
高血压——太溪、曲池、太冲、睛明、肾腧 .....	284
中风后遗症——曲池、外关、环跳、承扶 .....	285
骨质疏松——内关、太渊、合谷 .....	286
更年期综合征——肝腧、内关、太溪、太冲 .....	287

## 第八章 人体特效穴位养生方

<b>第一节 头部穴位一点通</b> .....	290
百会穴：养胃降压找百会 .....	290
攒竹穴：随身携带止嘔穴 .....	291

睛明穴：防治眼病第一穴 .....	291
承泣穴：明眸亮眼揉承泣 .....	292
四白穴：护眼美白好帮手 .....	292
迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴 .....	293
人中穴：醒神开窍急救穴 .....	294
地仓穴：不让孩子流口水 .....	295
颊车穴：上牙齿痛找颊车 .....	295
瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功 .....	296
听宫穴：耳朵聪灵听力佳 .....	297
翳风穴：一切风疾通治穴 .....	297
玉枕穴：生发固发有奇效 .....	298
风池穴：感冒头痛缓解穴 .....	299

## 第二节 教你找准胸腹穴 .....

膻府穴：调动肾经通气血 .....	300
中府穴：益气固金治哮喘 .....	300
极泉穴：宽胸养胃理气穴 .....	301
膻中穴：疏通气机抗衰老 .....	302
乳根穴：产后缺乳随手治 .....	302
日月穴：帮你缓解胆囊炎 .....	303
期门穴：消除胀痛有特效 .....	304
中脘穴：温中健胃助消化 .....	305
章门穴：消除黄疸命定穴 .....	305
神阙穴：腹部健康守护神 .....	306
天枢穴：便秘腹泻都找它 .....	307
气海穴：平衡阴阳养生穴 .....	307
关元穴：性保健必知大穴 .....	308

## 第三节 相互定位腰背穴 .....

肩井穴：舒肩养脾揉肩井 .....	309
大椎穴：消炎退热是良方 .....	310
大杼穴：关节疾病找骨会 .....	310
肩髃穴：舒筋活络护肩周 .....	311
风门穴：护好风门防哮喘 .....	312
身柱穴：培护孩子身子骨 .....	313
天宗穴：迅速缓解肩背痛 .....	313
心膻穴：防治心病有绝招 .....	314
脾膻穴：健脾益气治虚症 .....	315
膏肓穴：运动膏肓除百疾 .....	315
命门穴：滋肾壮阳保健穴 .....	316
肾膻穴：慢性肾病缓解穴 .....	317
腰阳关穴：让腰痛不再可怕 .....	317

## 第四节 上肢穴位随手用 .....

尺泽穴：肺部健康守护神 .....	318
少海穴：肘部损伤修复穴 .....	319
郄门穴：急症缓解有奇效 .....	320
内关穴：心肺健康守护神 .....	320
列缺穴：头颈疾病找列缺 .....	321

通里穴：味觉迟钝灸通里 .....	322
太渊穴：补肺治胸闷大穴 .....	322
大陵穴：癫痫发作急救穴 .....	323
神门穴：补心气，养气血 .....	324
劳宫穴：清心热，泻肝火 .....	325
少商穴：启闭苏厥急救方 .....	326
中冲穴：护心，除麦粒肿 .....	326
消泅穴：解除胸闷就找它 .....	327
曲池穴：调节血压显神功 .....	328
手三里穴：消除疼痛首选穴 .....	328
支沟穴：肠燥便秘润滑剂 .....	329
外关穴：让痛风不那么痛 .....	330
养老穴：老年专属健康穴 .....	330
阳溪穴：攻克手肩综合征 .....	331
腕骨穴：治疗糖尿病要穴 .....	332
后溪穴：统治颈肩腰椎病 .....	332
合谷穴：肺阴虚最佳穴位 .....	333
中渚穴：耳鸣头晕找中渚 .....	334
少冲穴：醒脑提神就找它 .....	334
少泽穴：清热利咽通乳穴 .....	335
<b>第五节 轻松打通下肢穴 .....</b>	<b>336</b>
血海穴：最天然补血良方 .....	336
梁丘穴：胃痉挛快速止痛 .....	337
阳陵泉穴：强壮筋骨养胆穴 .....	337
阴陵泉穴：解决黑头的勇士 .....	338
足三里穴：人体第一长寿穴 .....	339
承山穴：避免抽筋热身穴 .....	339
丰隆穴：化痰消食减肥穴 .....	340
三阴交穴：女人终生美丽穴 .....	341
然谷穴：增进食欲奇效穴 .....	342
太白穴：补脾解乏灸太白 .....	343
行间穴：肝脏郁结去火穴 .....	344
大敦穴：消气化郁养肝穴 .....	345
太溪穴：滋阴益肾大补穴 .....	346
照海穴：滋肾清热治失眠 .....	347
丘墟穴：释放压力通脉穴 .....	348
水泉穴：调治痛经有奇效 .....	349
足临泣穴：亚健康最大克星 .....	349
申脉穴：怕冷族最佳礼物 .....	351
涌泉穴：益寿延年养肾穴 .....	352
<b>第六节 经外奇穴有奇效 .....</b>	<b>353</b>
太阳穴：缓解抑郁的能手 .....	353
印堂穴：人体气血查看图 .....	353
阑尾穴：清热解毒护阑尾 .....	354
四神聪穴：醒脑开窍安神穴 .....	355
落枕穴：舒筋活血治落枕 .....	355
百虫窝穴：驱虫止痒奇效穴 .....	356



十宣穴：天生的急救大穴 .....	356
定喘穴：止咳平喘特效穴 .....	357
踝尖穴：解痉止痛全靠它 .....	358
目明穴：护目保健，调节眼球 .....	358
目飞穴：提神醒脑，清头明目 .....	359
鱼腰穴：疏风通络护眼睛 .....	359
上明穴：明目醒神特效穴 .....	360
山根穴：眼病鼻病皆可除 .....	360
鼻穿穴：疏风清热治鼻炎 .....	361
通气穴：胸胁疼痛缓解穴 .....	361
海泉穴：言语不利就找它 .....	361
止呕穴：理气通络，和胃止呕 .....	362
副哑门穴：癫痫最佳治疗穴 .....	362
百劳穴：肺结核的大克星 .....	363
哑穴：治疗聋哑专用穴 .....	363
直骨穴：降温去热消炎穴 .....	364
乳下穴：理气通络增乳穴 .....	364
截疟穴：截疟杀虫止痛穴 .....	365
乳泉穴：通乳增乳奇效穴 .....	365
巨阙膈穴：宁心安神定志穴 .....	366
灸哮穴：止咳平喘化痰穴 .....	366
督脊穴：醒神开窍通督脉 .....	367
腰眼穴：强腰健肾增活力 .....	367
四花穴：补益虚损特效穴 .....	368
八华穴：止咳化痰宣肺穴 .....	368
痞根穴：健脾和胃除痞块 .....	369
肠风穴：祛风止血补精穴 .....	369
外劳宫穴：祛风止痛有特效 .....	370
地神穴：醒神开窍通经络 .....	371
端正穴：补气升阳掐端正 .....	371
四缝穴：消食导滞化积穴 .....	372
八关穴：祛风通络按八关 .....	372
板门穴：消食化滞健脾胃 .....	373
鹤顶穴：通利关节祛风湿 .....	373
关仪穴：温里散寒止痛穴 .....	374
陵后穴：下肢痛症就找它 .....	374
膝眼穴：活血通络利关节 .....	375
胆囊穴：胆囊炎的特效穴 .....	375
八风穴：清热解毒找八风 .....	376

## 第九章 十二时辰的经络养生法

第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式 .....	378
子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 .....	378
挠头其实是刺激胆经做决断 .....	378
眼角“小突起”，从胆经上找原因 .....	379