



拉筋拍打治 百病大全

徐碧芳 ◎ 编著

图文
白金版

本书系统全面

科学实用

讲解深入浅出，适合各类人群阅读

不论有无任何医学基础，都可以较轻松地读懂

中医古籍出版社

拉筋拍打治 百病大全

徐碧芳◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉筋拍打治百病大全/徐碧芳编著. - 北京:中医古籍出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0978 - 4

I. ①拉… II. ①徐… III. ①按摩疗法(中医) - 基本知识
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189018 号

拉筋拍打治百病大全

编 著 徐碧芳

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0978 - 4

定 价 78.00 元

前言

中医讲“筋长一寸，寿延十年”，传统中医认为，每个人的身体里面都有一条大筋，从颈部开始引向背部，经腰、大腿、小腿、脚至脚心。它就像经络穴位，并无有形的位置，但是当你接受治疗的时候，就会感到这条筋的存在。人们在工作或者学习中由于长时间保持同一姿势，坐立姿势不正确，或者缺乏充足的运动，运动方法不科学，运动不当，会使肌肉产生反射性收缩和痉挛，就会造成筋缩。

随着现代社会的发展、生活节奏的加快、工作压力的加大以及情感的变化等诸多因素，很多人表面上看起来没有病，身体却处于亚健康状态，不是腰酸背痛，颈肩疼痛，就是浑身没有力气，但是去医院检查又没有什么病。这时候如果你去找中医进行诊治，中医就会告诉你，这是因为你的气血不畅通，筋缩了。筋缩的症状五花八门，主要表现为腰背疼痛、腿疼及麻痹、长短脚，有时则会引致脚跟的筋也有放射性牵引痛，步伐无法迈开，要密步行走，髋关节的韧带被拉紧，大腿既不能抬举也不能横展。

人体得病的原因很多，但是不论是何种原因导致的疾病，其本质都是某个部位的气血不畅通。中医讲“不通则痛”，经络壅塞会导致气血不畅通，气血不畅通则导致体内器官不能正常运转，器官不能正常运转，则会引发各种不适症状，严重者就会引发各种疾病。由此可知，经络壅塞是疾病的根本，只要疏通了经络，自然就可以掐掉病根，有效养护人体健康。

为了把握住自己的健康，就必须尽快地行动起来，在认识正确的健康理念的基础上，学习和掌握一些科学的具体的健身方法，并实实在在地将它们融入到自己的日常生活中。拉筋拍打就是非常有效的方法，身体因为筋缩而导致的各种病痛，因经络壅塞而产生的疾病，都可以通过拉筋拍打来进行治疗。

拉筋是一种简单有效的大众经络保健方法，使用这种方法人们不需要掌握专业的技术，也不一定使用专业的医疗器具，只需要熟悉人体经络的走向以及养生要穴的分布，用自己的身体做出各种动作，或是用手掌对症拍打相应的经络穴位，就能达到舒经活络、养护健康的功效。拍打也是一种随时随地可以进行的绿色养生术，它有助于疏通人体经络，调和气血。看似简单的拍打，可以拍出身体淤毒，通过不断地拍打气血不通的部位，就可以使气血恢复畅通，从而各种不适症状也就自然消失，身体也就可以恢复健康。小小的拉筋和拍打，因为符合天地万物运行之道，为现代人自我治疗起到非常有效的作用。拉筋拍打不仅可以有针对性地治疗人体的各种常见疾病，如高血压、心脏病、糖尿病等生活方式病，更对网球肘、鼠标手、关节错位、肌肉拉伤等现代文明病有非常明显的疗效，还可以帮助人们美容、减肥、

抗衰、美体，可以说是改善身体健康状况、防病强身、治疗百病的奇效良方。拉筋拍打不仅具有安全方便效果好的特点，而且不需要特别的专业知识，也不需要耗费医疗设施和资源，可为现代人自我养生之首选。

作为一本学习拉筋拍打的基础入门之书，《拉筋拍打治百病大全》有着非常实用的价值，可以让人们了解拉筋拍打治百病的操作方法和具体功效。本书全面系统介绍了拉筋拍打的发展历程，揭示其现代医学理论依据和中医经络学基础知识。分析了拉筋的原因、方法、常见问题等，详细介绍牛角松筋术的理论依据，面部美容、腰腿保健、美体塑形等方面的牛角松筋术，针对颈椎错位、肩关节错位、髋关节错位、肘关节错位、腕掌骨错位以及身体其他部位的错位进行了详细的复位手法介绍，针对颌颈部、肩部、肘部、腕部、胸部、腰背部、骶髂部、膝部、踝及足部等身体各个方面的解结松筋手法分析，循经拍打养生的要点、注意事项，人体经络上的穴位功用，美肤、瘦身、抗衰的相应拉筋拍打方法，针对孩子、女人、男人、老人等不同人群易患疾病各自适合的拉筋拍打方法，针对常见的症状、心脑血管疾病、e时代文明病等常见病的拉筋拍打治疗法，最后还介绍了许多和拉筋拍打有异曲同工之妙的中医常用保健方法，比如推拿、拔罐、刮痧、导引等。

本书系统全面、科学实用，讲解深入浅出，适合各类人群阅读，不论有无任何医学基础，都可以较轻松地读懂。书中还配以相应的图片，使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种按摩技术和调理方法。希望通过阅读本书，能使读者对拉筋拍打养生法有一个全面而深入的认识，并能快速有效地运用到自己的生活中，取得不错的养生保健功效。

目 录

第一篇 重拾传统拉筋拍打养生大法

第一章 拉筋拍打养生，源远流长	2
《黄帝内经》——拉筋拍打的起点	2
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位	2
第二章 拉筋拍打益养生，现代医学有验证	3
经筋与肌学——中西医殊途同归	3
经筋与韧带学——束骨利关节	4
经筋与运动力线——牵一筋而动全身	5
第三章 拉筋拍打，先问问经络这个健康大管家	6
人体内看不见的河流——经络	6
十二经脉：人体经络的主干要道	8
“离、合、出、入”的十二经别	9
奇经八脉：人体经络的“湖泽”	10
十五络脉：“支而横者为络”	12
十二经筋：和十二经脉大不同	13
十二皮部：络脉之气散布之所在	15
拉筋拍打，也要顺时循经	15
打通任督二脉也就打通了全身经络	17
筋长一寸，寿延十年——	19

第二篇 拉筋，国人健康长寿的保健之法

第一章 小心筋缩伤人，它就潜伏你身边	20
深入了解经筋的系统	20
从“筋长者力大”来认识筋的作用	22
拉筋前，先认识人体几大部位的筋	23

经筋养生基础：人体结构平衡	26
经筋养生重在未病先防	26
身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了	27
因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩	28
小心！爱运动的人也筋缩	29
筋缩可能带来的十五种症状	30
生活中的九种筋缩场景，你知道吗	31
第二章 拉筋，让筋肉的“哭脸”变“笑脸”	33
防治筋缩症的最好办法——拉筋	33
腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人	34
盘腿而坐来拉筋，人人更易活百岁	35
拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能	36
既是治疗也是诊断，一举双得的拉筋	37
有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病	37
拉筋的两大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法	38
拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较	40
和其他中医外治法相比，拉筋有优势	40
第三章 “肝主筋”，拉筋也能治肝病	41
经筋是如何影响肝脏的	41
肝病：察也经筋，治也经筋	43
肝脏出了问题，就要按“地筋”	44
养护肝脏，还要多多揉跟腱	45
肝病筋急不用怕，《圣济总录》有妙方	45
清末名医郑钦安的肝病筋挛治疗方	47
时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”	49
第四章 因位而异，身体五大部位的拉筋法	50
拉腹筋贵在恒，脚筋酸痛也要忍	50
拉背筋的两大方法，你不可不知	51
拉腿筋，不妨多做“一字功”	51
肩膀筋骨要放松，就要拉手筋	52
颈部僵硬不舒服，学着拉颈筋	53

第五章 绷紧健康这根弦，随时随地都不忘拉筋	54
家里的地毯，就是你的拉筋好场所	54
普通的茶几、餐椅也能化为拉筋凳	54
窗台拉筋也不错	54
善用亭柱也拉筋	55
长椅靠树，简简单单把筋拉	55
身有肩周炎，不妨试试吊树拉筋	55
吊门框拉筋，最好戴手套	56
绝不因小失大，拉筋常见问题全解析	56

第三篇 妙用牛角松筋术，健康天天住你家

第一章 看牛角松筋术如何拉筋养生	60
打通僵硬的筋脉——经络松筋术	60
独特的松筋手法——牛角松筋术	61
牛角松筋，谨遵“顺补逆泻”法则	62
松筋之后，辨反应知好转	64
第二章 健康活力牛角松筋术	66
牛角松筋术的杀手锏——排毒、泻火、祛酸痛	66
是什么让我们爱上牛角松筋术	67
牛角松筋术使用手法大解析	67
使用牛角松筋术，这些注意事项你要知	69
第三章 牛角松筋术中的脸部青春秘诀	71
脸部松筋术——立即年轻 5 岁的变脸秘诀	71
认识脸部经络，对症施行脸部松筋术	71
额头、耳部的松筋手法，让头痛、耳疾通通走开	73
眉、眼睛的松筋手法——眉弯眼亮的最佳选择	73
眼部筋膜与穴位的松筋，还你一双慧眼	74
做好鼻子松筋术，远离鼻病困扰	75
脸颊、嘴角无细纹，松筋手法须仔细	76
颈部松筋术，美颈就当如此塑造	76
头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法	77

面部美白，多动手指来松筋	77
第四章 用好牛角松筋术，不再腰酸背痛	78
腰酸背痛，试试牛角松筋术	78
认识背部经络，养护脊柱健康	79
背部经络松筋调理，认准几大要穴	80
沿着脊柱两侧经络，施用头颈肩区松筋手法	80
大椎至阳含肩臂区的松筋手法	81
背部至阳至命门的松筋手法	81
第五章 牛角松筋术的美体塑形方	83
牛角松筋的丰胸法——手部松筋 + 身体正面上焦松筋	83
告别“小肚子”，先要认识身体正面经络	84
牛角松筋教你甩掉小肚腩	85
两种居家松筋法，助你清宿便、排肠毒	86
想要丰润翘臀，先从补肾精做起	87
腰臀部的健康密码——下焦要穴	87
打造丰润翘臀，对症施行牛角松筋术	89
想要修长美腿，针对足部经络来松筋	90
塑造美腿，不忘养护股关节的健康	91

第四篇 形形色色的拉筋妙方，一场与肌肉的对话

第一章 疏气活血，也有间接的拉筋效果	94
气血不畅，就易出现筋缩现象	94
青筋暴突正是血液中废物积滞的结果	96
保持身体温暖，才能气血畅行、经络畅通	98
活血通脉，增强自愈力的全身按摩法	100
舒筋活络，先用“手足相连”调气法	102
打通胃经，强大气血的“绿色通道”	103
舒筋活络、调和气血，多多按压腋窝	104
第二章 原始点松筋术，让疼痛立即消失无影踪	105
谜底大解析：原始痛点是怎样治病的	105
头部原始痛点，治疗哪些疾病	106

颈部原始痛点, 治疗哪些疾病	107
上背部原始痛点, 治疗哪些疾病	107
肩胛部原始痛点, 治疗哪些疾病	107
下背部原始痛点, 治疗哪些疾病	108
腰部原始痛点, 治疗哪些疾病	108
臀部原始痛点, 治疗哪些疾病	108
腿部原始痛点, 治疗哪些疾病	108
足部原始痛点, 治疗哪些疾病	109
肘部原始痛点, 治疗哪些疾病	109
手腕原始痛点, 治疗哪些疾病	110
手部原始痛点, 治疗哪些疾病	110
第三章 面壁蹲墙功的拉筋奇效	110
为何蹲墙功也有拉筋效果	110
蹲墙功功效之一: 对脊柱的修正	111
蹲墙功功效之二: 对脊柱系统肌肉的锻炼	112
练好蹲墙功, 先记住这些动作要领	112
不可不知的蹲墙功心法	113
循序渐进练好蹲墙功	114
第四章 合练贴墙功、扭腰功, 拉筋补肾很轻松	115
拉筋补肾的良方——合练贴墙功、扭腰功	115
凝神静气, 体会贴墙功的动作要领	116
凝神静气, 体会扭腰功的动作要领	116
扭腰功的注意事项, 你不得不知	117
第五章 撞墙功, 撞开背部经脉	118
撞墙功的养生功效并非空穴来风	118
撞墙功动作要领, 你记住了吗	118
撞墙功的注意事项, 你不可不知	119
第六章 经络瑜伽, 日益盛行的拉筋秘方	120
经络瑜伽, 你了解多少	120
清晨令你容光焕发的伸展十二式	120
增加头部血流的顶峰功	122
扩胸、收腰、减腹的展臂式	123

消除疲劳的四种经络瑜伽	124
防治肠胃病的三种经络瑜伽	126
消除肩颈痛的“椅上瑜伽”	127
孕妇瑜伽，情感身心的“双赢”	129

第五篇 错位是一种筋伤，正骨帮你寻回健康

第一章 错位是一种筋伤，正骨就能解决	132
错位是一种筋伤，快用正骨帮你寻回健康	132
“伤筋动骨一百天”，其实是要把筋养好	133
筋伤的福音：正骨二十法大解析	134
治疗错位，四大注意须知	138
第二章 颈椎错位的正骨复位法	139
颈椎错位是怎么一回事	139
健康大问题——如何养护我们的颈椎	141
七大正骨法，让颈椎迅速“归位”	142
颈椎错了位，龙氏正骨手法来帮你	143
第三章 肩关节脱位的正骨复位法	145
肩关节脱位究竟是怎么一回事	145
治疗肩关节脱位，中医常用六大复位法	146
五大复位法，轻松治疗“膀掉”症	148
陈旧性肩关节脱位的治疗，先要活血化淤	150
肩锁关节脱位的治疗	151
习惯性肩关节前脱位的治疗	151
肩关节复位后的注意事项	152
第四章 髋关节脱位的正骨复位法	152
髋关节脱位究竟是怎样一回事	152
髋关节后脱位的复位法	153
髋关节前脱位的复位法	154
髋关节中心性脱位的复位法	155
幼年性髋关节半脱位	155
髋关节复位后的注意事项	156

第五章 肘关节脱位的正骨复位法	157
肘关节脱位是怎样一回事	157
肘骨错位有三类，复位法各有对策	158
合并肱骨内上髁骨折的肘关节脱位	159
肘关节前脱位的复位方	159
肘关节后脱位的复位方	160
陈旧性肘关节后脱位	160
肘关节复位后的注意事项	161
第六章 腕、掌骨脱位的正骨复位法	162
腕骨脱位是怎么一回事	162
掌骨脱位是怎么一回事	162
腕骨脱位的复位方	163
月骨脱位的复位方	163
掌拇关节脱位的复位方	164
指间关节脱位的复位方	165
第七章 其他脱位的正骨复位法	166
下颌关节脱位的复位方	166
小儿桡骨小头半脱位的复位方	167
膝关节脱位的复位方	167
髌髁关节半脱位的复位方	168
跖跗或趾间关节脱位的复位方	170
骨伤科常用中药	171

第六篇 从头到脚的解结松筋术，全方位的养生大计

第一章 颌颈部解结松筋术	184
颞下颌关节紊乱症，五大方法来治疗	184
两招就能搞定落枕的解结松筋术	185
颈部扭伤怎么办？试试拿、滚、揉的松筋法	186
颈椎病情各不同，酌情使用“脊柱旋转复位法”	187
颈项部经筋痹病康复锻炼	188

第二章 肩部解结松筋术	190
肱二头肌肌腱炎，推荐你两种解结松筋方	190
肱二头肌肌腱滑脱，推荐你三大治疗法	191
四大妙方在手，肩部扭挫伤不用愁	192
治冻结肩的秘方——五步手法松解术	194
臂丛神经炎，就要反复揉按上肢肌肉	195
治疗冈上肌腱炎，须学解结松筋四大手法	196
肩部经筋痹病康复锻炼	198
第三章 肘部解结松筋术	199
治疗肘部扭挫伤，点揉、拍打全用上	199
治疗肱骨内上髁炎，六法在手不用愁	200
解结松筋，治疗肱骨外上髁炎	201
尺骨鹰嘴滑囊炎，五大解结松筋法来治疗	202
肘部经筋痹病康复锻炼	203
第四章 腕部解结松筋术	204
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，多多弹拨腕部肌腱	204
治疗腕管综合征，按摩穴位再顿筋	205
桡侧伸腕肌腱周围炎，腕指部都要舒筋	206
治疗腱鞘囊肿，试试指压法	207
治疗两种手部软组织损伤，就用复位法	208
指腕部经筋痹病康复锻炼	209
第五章 胸部解结松筋术	210
胸壁扭挫伤的治疗，常用两大方	210
治疗肋软骨炎，提端法、拍打法必不可少	211
胸廓出口综合征，多多舒活胸、肩、臂肌腱	212
胸背部经筋痹病康复锻炼	213
第六章 腰背部解结松筋术	214
腰椎间盘突出症，就选坐、卧两式复位法	214
仰卧位拱桥式背伸拉肌功能锻炼，主要分为 3 个阶段循序渐进：	215
第三腰椎横突综合征，四大手法轻松缓解	216
腰椎椎管狭窄症，试试三种解结松筋术	217
治疗臀上皮神经损伤，复位法见效好	219

腰部经筋痹病康复锻炼	220
第七章 骶髂部解结松筋术	222
坐骨神经痛，多多按摩臀腿部肾经	222
治疗梨状肌综合征，常用两大妙方	223
治疗弹响髋，多种手法齐上阵	225
治疗骶尾部挫伤及尾骨疼痛，牢记三个步骤	225

第七篇 循经拍打几分钟，全身上下都轻松

第一章 拍打养生，疏通经络气血旺	228
经络拍打本是养生功，大病小病都防治	228
经络拍打的要领	229
擦胸捶背就能提高免疫力	230
动手做个“一拍灵”，立即开始拍打养生	231
拍打疗法具体操作解析	232
拍打养生的十大手法	232
从上往下拍打后，针对症状重点拍打	234
拍打的时间和频率，因人而异	236
拍打与刮痧、拔罐的区别	237
第二章 经络保健操，看似复杂的简单拍打法	238
经络保健操，集多种手法于一身	238
堵堵开开：常做耳部保健，改善体内脏腑状况	239
叩齿吞咽：时时可做的护齿健脾胃妙法	240
转遍上下：让气血贯穿上下，通达全身	240
拍拍揉揉：疏通头部经络，防治头晕头痛	242
梳梳刮刮：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效	242
推推搓搓：揉通前部经络，养益五官、强健各系统	242
拉拉扯扯：补肾、护颈肩的三大方法	243
弯弯压压：有效拉伸腰背、下肢经筋，使身形健美	244
放放收收：增加胸腹腔压力，改善脏腑气血运行	245
蹲起推墙：增强下肢的力量，有利气血的畅通	245
拍打周身：上下左右前后都拍打，疏通全身经脉	246
晃晃抖抖：让身体在颤动中放松	248

闭目养神：静下来，让气血归于平顺	248
------------------------	-----

第三章 拍打养生，练练八式穴位拍打养生功

舒经活络，不妨练习八式穴位拍打功	249
八式穴位拍打养生功预备式	249
一拍天枢脐边找，健脾养胃功效奇	250
二拍气海脐下寻，益肾延年不老功	250
三拍神阙脐当中，生死命门少人修	251
四拍中府乳上找，调理气血应手取	251
五拍膻中两乳间，开胸顺气解郁遏	252
六拍百会头当顶，六阳魁首须仔细	252
七拍肩井手交叉，肩臂疼痛即时疗	253
八拍尾椎使拳法，祭起龙骨长精神	253
背后起颠百病消，八式拍打至此终	254
八式穴位拍打，别忘了劳宫穴	254

第四章 循经拍打几分钟，从头到脚都轻松

一分钟拍打功，从头到脚都轻松	254
拍打手掌：手掌、手背、指尖都是养生要点	256
拍打头部：两手合力轻拍打，治疗多种疾病有奇效	256
拍打胸背部：双手半握拳，先拍胸再拍背	257
拍打腹部：拍打+扭腰，消减腰腹部赘肉效果好	257
拍打下肢：腰腿疾病，可拍打大腿、小腿来治	258

第五章 拍打养生的注意事项

拍打养生的注意事项	259
慎用拍打疗法的几类人	259
拍打后的身体小症状	260

第八篇 认清穴位，精准拍打更健康

第一章 循经来点穴，精准拍打更健康

人体百药齐全，每处穴位都是大药	262
开发我们的穴位大药	263
量穴位，用身体的尺子就够了——穴位的定位方法	264

十大神奇特定穴位，防治疾病有特效	265
让穴位的魔力尽情挥洒——点穴	268
点穴常见的八大手法	269
治病先“开门”，学学气功点穴开门法	270
按摩，让点穴变得更简单更实用	273
第二章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉	276
肺经：人体最容易受伤的经	276
列缺穴：通上彻下，调理呼吸通道	277
太渊穴：补肺的最佳选择	278
鱼际穴：哮喘发作了，揉揉鱼际穴	279
中府穴：调补中气的要穴	280
天府穴：立止鼻出血的妙穴	281
尺泽穴：腹痛发热的首选穴	282
孔最穴：久坐不痔的秘诀	283
侠白穴：克服恐惧的“大侠”	284
经渠穴：总管咳嗽的“专家”	285
云门穴：轻轻按一按，浊气排光光	286
少商穴：秋燥咳嗽就找少商穴	287
第三章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉	288
大肠经：肺和大肠的保护神	288
迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉	289
合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”	290
阳溪穴：手肩综合征的克星	292
手三里穴：缓解腹痛、齿痛、腰扭伤	293
曲池穴：降低血压有独效	294
二间穴：散热冷降，消炎止痛	295
三间穴：有效缓解手部肌肉紧张	296
商阳穴：强身健体，加快人体新陈代谢	296
偏历穴：清热利尿，通经活络	298
温溜穴：清热理气的人体大药	298
下廉穴：调理肠胃，通经活络	299
上廉穴：肩膀麻木，当找上廉穴	300
肘髎穴：肘髎臂有问题，常按肘髎穴	300
手五里穴：理气散结、通经活络的法宝	301

臂臑穴：眼疾、肌肉痉挛就找它	302
第四章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉	302
胃经：多气多血的勇士	302
天枢穴：祛除妇科病的好帮手	303
冲阳穴：胃部疾病不可怕，一招就能制敌	305
颊车穴：治疗面部疾病效果好	305
梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药	306
梁门穴：治疗胃部疾病的良药	307
犊鼻穴：对治关节炎疗效好	308
足三里穴：消除百病的奇穴	309
条口穴：舒筋活血的好帮手	310
丰隆穴：祛湿化痰，数它最佳	311
内庭穴：清胃火、减赘肉的神穴	312
下关穴：调和阴阳，远离疾病	313
地仓穴：治疗孩子的口角流水	314
水道穴：将人体垃圾顺流带去	315
人迎穴：迅速止呃逆	315
四白穴：眼睛累了，揉揉四白穴	316
承泣穴：治疗眼部疾病的法宝	317
巨髎穴：五官科疾病的“大药”	318
大迎穴：祛风、利口齿的不二之选	319
头维穴：头痛了，找头维穴准没错	320
水突穴：咽喉疾病的克星	321
气舍穴：立即止住打嗝的大药	322
缺盆穴：养心不能忘“缺盆”	323
乳中穴：产妇乳汁源源不断的秘诀	323
乳根穴：解决乳房问题的“高手”	324
不容穴：胃部疾病都怕它	325
承满穴：胃胀胃痛，就找承满穴	325
阴市穴：祛寒湿、利膝关的大穴	326
上巨虚穴：理气通肠，下肢麻痹就用它	327
下巨虚穴：腰背疼痛，拍拍下巨虚穴	327
解溪穴：脚腕扭伤，指压解溪来解决	328
陷谷穴：再见，卒面肿	329
厉兑穴：轻揉厉兑穴，梦魔不再来	330