

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

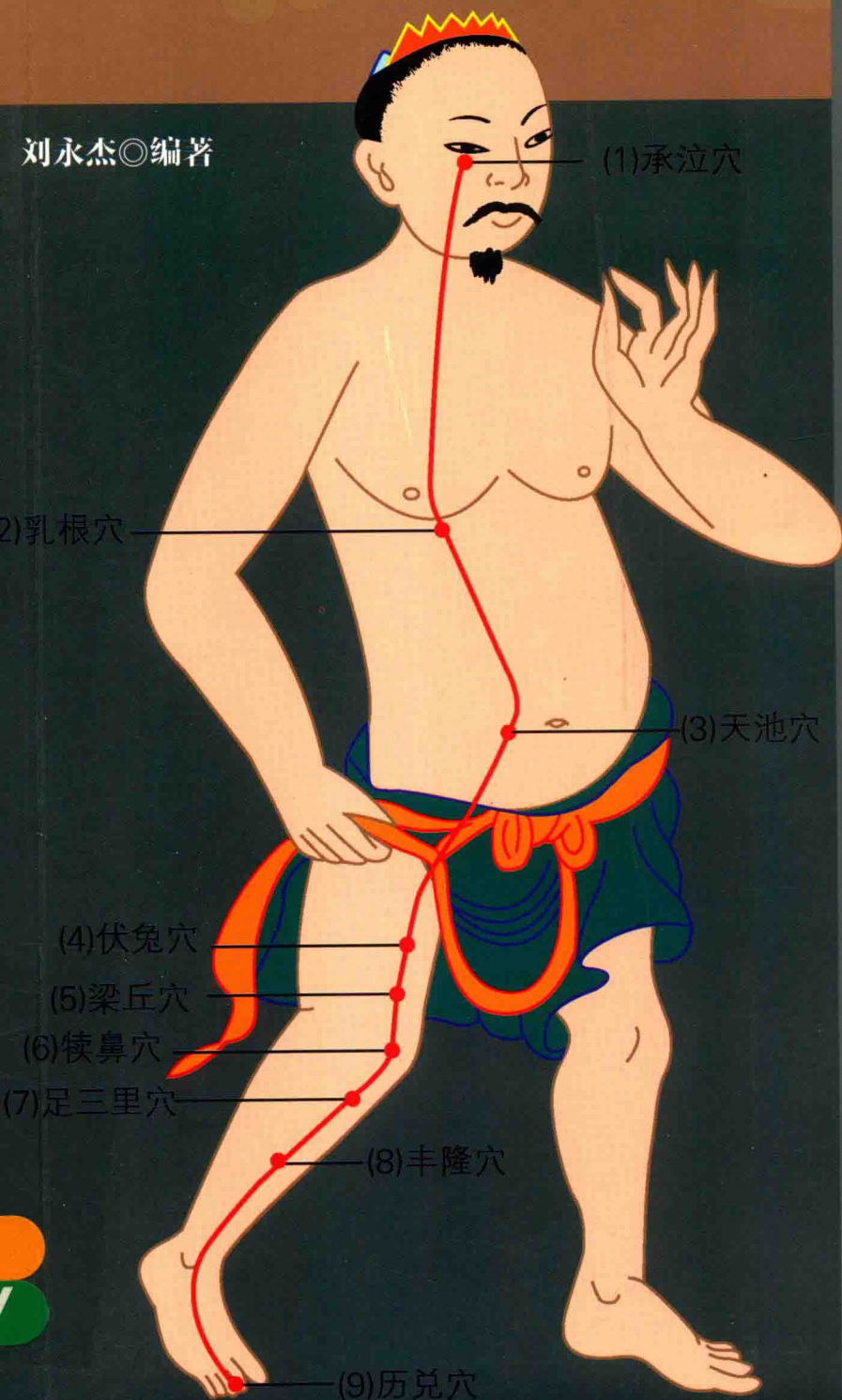
★★★  
超值白金  
典藏版

就一  
灵用

# 经络通养生全书

中医古籍出版社

刘永杰◎编著

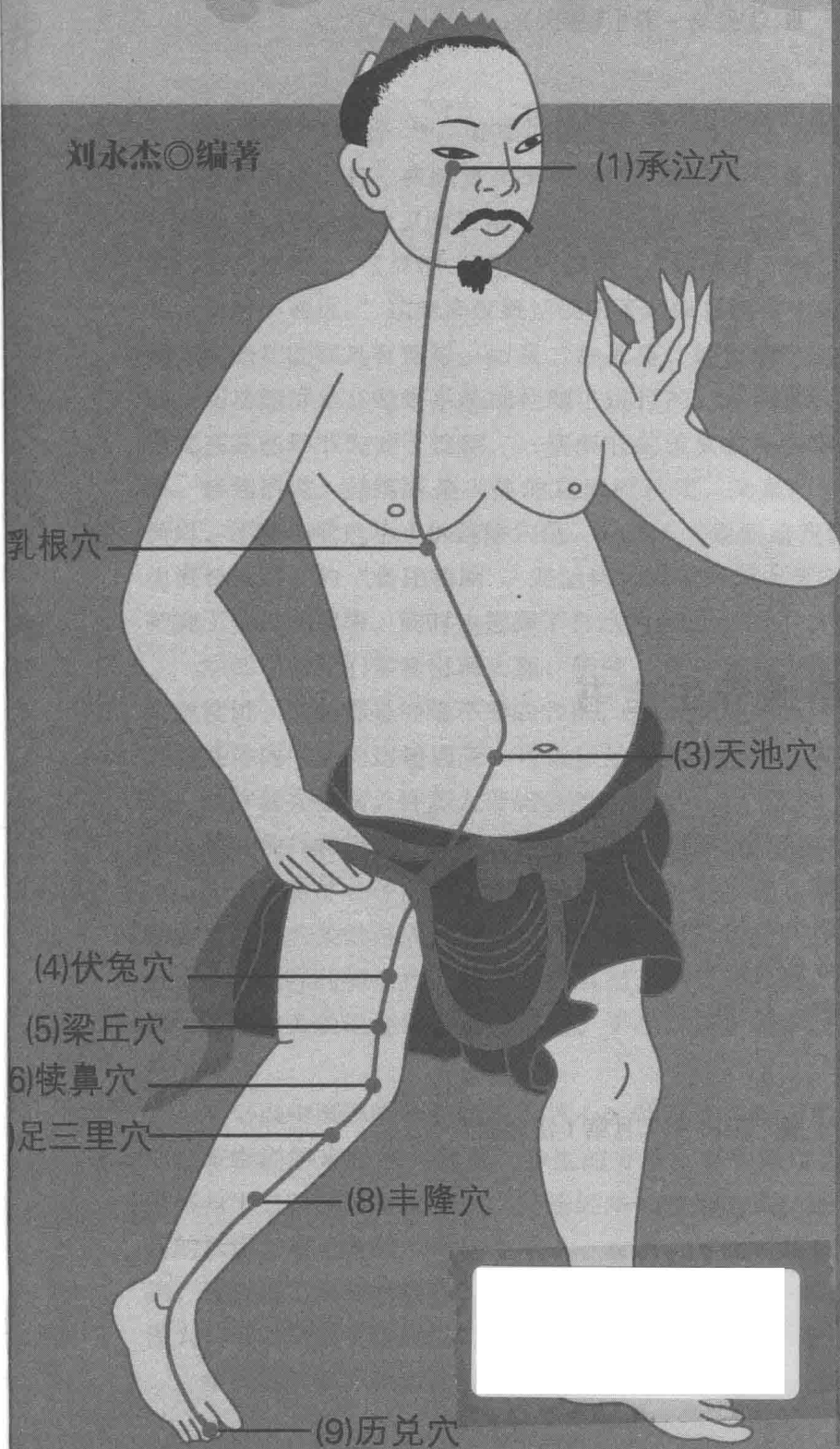


经络既是人体的总调控系统  
又是防病治病的医疗保健系统

就一  
灵用

# 经络通养生全书

刘永杰◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：经络通养生全书/刘永杰编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1051-3

I. ①一… II. ①刘… III. ①经络-养生(中医)  
IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 272020 号

## 一用就灵：经络通养生全书

编 著 刘永杰

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 三河市兴达印务有限公司

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 978-7-5152-1051-3

定 价 78.00 元

## 前言



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。所以，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。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。

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。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。

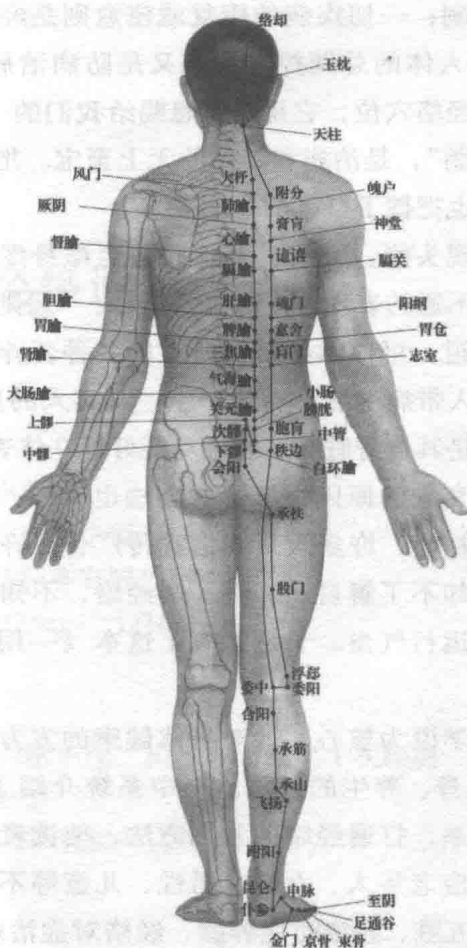
知道了身体各种疾病衰老的原因，解决的办法也有了：疏通经络，运行气血。但问题的关键是现代社会，许多人只相信宣传广告，许多慢性疾病患者都只会单纯选择药物治疗，却不了解自己，不了解经络，不知道如何发挥和运用自己的能力去疏通经络，运行气血。于是就有了这本《一用就灵：经络通养生全书》。


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，走上真正的养生之道。

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。





# 目录

## 第一章 揭开经络养生的神秘面纱

第一节 经络是养生治病的最佳捷径 .....	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 .....	4
认识你身上的经络地图 .....	5
经络是合格的疾病报警器 .....	6
我们如何能感觉到经络 .....	7
经络养生的常用方法 .....	8
经穴疗法应用必知事项 .....	9
手足温暖，经络才能畅通 .....	10
第二节 经络畅通，百病不生 .....	11
心经——护命摄神，百病祛根 .....	11
小肠经——主治水液病，手到病除 .....	12
肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老 .....	14
膀胱经——让排毒通道畅通无阻 .....	16
肝经——保命的万灵丹 .....	20
胆经——消除疾病，立竿见影 .....	21
胃经——培育我们的后天之本 .....	23
脾经——化掉所有慢性病 .....	27
肺经——气顺病自消 .....	29
大肠经——肺和皮肤的保护神 .....	32
心包经——救人性命 .....	34
三焦经——让内分泌协调 .....	36

## 第二章 打通经络的常用方法

第一节 推拿法：作用皮肤，通经活络，手到病除 .....	40
推拿保健原理 .....	40
推拿常用手法 .....	41

推拿的补与泻 .....	42
推拿常用介质 .....	43
推拿宜忌症状 .....	44
推拿注意事项 .....	45
<b>第二节 艾灸法：熒熒焰火起膏肓，温通经络护腑脏 .....</b>	<b>46</b>
艾灸保健原理 .....	47
艾灸常用方法 .....	48
艾灸的补与泻 .....	50
艾灸制作方法 .....	51
艾灸注意事项 .....	52
灸疮处理调养 .....	53
<b>第三节 拔罐法：深入腠里导气血，扶正祛邪保健康 .....</b>	<b>54</b>
拔罐保健原理 .....	55
拔罐常用罐具 .....	56
拔罐辅助用品 .....	57
拔罐基本手法 .....	57
拔罐疗法禁忌 .....	59
拔罐注意事项 .....	59
<b>第四节 刮痧法：清除代谢废物，让身心清爽自然 .....</b>	<b>60</b>
刮痧保健原理 .....	60
刮痧必备器具 .....	62
刮痧运板方法 .....	63
刮痧补泻手法 .....	64
刮痧宜忌症状 .....	64
刮痧注意事项 .....	65
<b>第五节 贴敷法：由表及里，中药外治除顽疾 .....</b>	<b>66</b>
贴敷保健原理 .....	66
贴敷基本方法 .....	67
贴敷选药原则 .....	68
贴敷宜忌症状 .....	68
贴敷注意事项 .....	69
<b>第六节 其他通经法：千年传承有妙法，通经活络寿百年 .....</b>	<b>70</b>
导引疗法 .....	70
纳鼻疗法 .....	72
耳压疗法 .....	73
药枕疗法 .....	74

填脐疗法	75
药浴疗法	76
热敷疗法	77

### 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>	80
捏脊：增强免疫力的经络保健法	80
甩手功：气血通畅，告别慢性病	80
揉腹：润肠通便，告别亚健康	82
揉膝：减缓膝关节退化，告别风湿病	83
送髻：减缓腰背肌肉紧张，通达躯干经络	84
运球操：柔缓画圆运动，疏通全身经络	84
踮脚法：活动手脚，增强气血活动	84
堵耳朵：改善肾亏症状，促进内耳血液循环	85
上下转动：通达气血，保健全身	85
掐揉头部：疏通头部经络，防治头晕头痛	87
梳头功：简单的梳理头发动作，蕴藏多种保健功效	87
推搓门脸：养益五官，改善各系统功能	88
拉扯疗法：补肾强身，通经活血	89
拍打周身：疏通全身经脉	90
<b>第二节 对症养生操：健康就要从头到脚</b>	93
醒脑健心操：促进心脑血管功能，延缓衰老	93
养肝益肺操：疏肝理气，防治胸腹肝胆病	96
调理脾胃腰肾操：脾胃健康，益寿延年	99
健脑益智操第一部	102
健脑益智操第二部	104
益智强心操：调节神经智商高	107
益肺通络操：健肺理气防咳嗽	110
益脾助胃操：调整阴阳利脾胃	113
益肝补肾操：益肝肾，和气血	115
聪耳明目操：改善视力和听力	118
强健肩肘操：通经活络，除疼痛	120
强健腕手操：增加手腕力量，缓解手部疲劳	121
强健腰背操：助背力，解除疼痛和疲劳	123
强健膝股操：加强膝股功能，除疲劳	124
强健足踝操：舒筋活络，消疼痛	125
<b>第三节 最适合中老年人的经络养生操</b>	127
头面部经络操：耳不鸣，眼不花	127
血浆清浊操：清除高脂血的烦恼	128



简单有效的降压操：降血压像下楼一样 .....	129
益气活血操：远离冠心病烦扰 .....	131
肝经调理操：让血管再次柔软起来 .....	133
内分泌调节操：小便不再含糖 .....	133
大脑功能调节操：拯救老年人的记忆力 .....	134
肩周炎调治操：五十肩膀也轻松 .....	136
骨刺消融操：缓解骨质增生的病痛 .....	137
穴位按压操：冠心病并非只靠药 .....	138
脾脏保养操：痛风不再是疑难杂症 .....	140
<b>第四节 养护女人身心的经络操 .....</b>	<b>141</b>
拍手养心操：心血充盈，面若桃花 .....	141
丰胸操：疏通肝经，激活乳腺 .....	142
五行蝶展经络操：保养卵巢，提升活力 .....	144
活血瘀经络操：有效缓解痛经 .....	145
活肤醒肤操：唤醒皮肤的再生力 .....	146
美化面色操：按出好气色 .....	147
去皱按摩操：时光逝去，岁月不再留痕 .....	148
补肾养胞脉操：成就做妈妈的梦想 .....	151
三阴交按摩操：缓解更年期烦躁 .....	152
驱痒解痛操：解除阴部瘙痒的困扰 .....	152
消炎操：让盆腔不再发炎 .....	153
闭经调理操：女人闭经不再是难题 .....	155
带脉操：专治带下病的法宝 .....	156
太冲、膻中按摩操：轻松消除乳腺疾病 .....	157
<b>第五节 强肾健体的男性养生经络操 .....</b>	<b>159</b>
养肝益肾经络操：养好肝肾，自然不再临阵脱逃 .....	159
补肾养心操：遗精去无踪 .....	160
养肾助兴操：远离性欲低下 .....	161
头发助长操：肾气足则不秃顶 .....	163
补肾气操：肾不亏腰不疼 .....	164
肾经推动操：推掉你的啤酒肚 .....	165
解酒养肾操：应酬过后也不伤肾 .....	166
穴位保健操：从根本上治愈男性早泄 .....	167
前列腺按摩操：治愈影响肾功能的慢性前列腺炎 .....	168
<b>第六节 增强儿童体质的亲子经络操 .....</b>	<b>169</b>
脾胃保健操：调节免疫力，增强抵抗力 .....	169
肺经疏通操：化痰平喘疗效好 .....	170
过敏防治操：驱走小儿荨麻疹 .....	171

去火按摩操：小儿口疮一按就好 .....	172
脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼 .....	173
眼部“经络操”：还给孩子一个清晰的世界 .....	174
“三穴合一”增高药：让“小萝卜头”也可以长高 .....	175
心包经按摩操：增强抵御病毒的能力 .....	176
通便经络操：召回宝宝体内的正气 .....	177
天门、坎宫按摩操：增强体质灭邪火 .....	178
遗尿经络保健操：防范出现“画地图事件” .....	180
脾经分推操：脾胃强壮不呕吐 .....	181
天枢按揉操：告别不健康的肥胖症 .....	182
<b>第七节 古代经络导引操：老祖宗传下来的智慧 .....</b>	<b>183</b>
最简单的修阳真方——经络导引养生功 .....	183
经络导引的正确姿势：调身 .....	184
经络导引的呼吸调准：调息 .....	186
经络导引的意念锻炼：调心 .....	187
正确练功六大原则：练功要领 .....	188
东汉末年的华佗导引术：五禽戏 .....	189
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道” .....	190
六字吐气法：六字诀 .....	193
动静兼修，强筋壮骨养生法：易筋经养生 .....	195
慢呼吸让你走向衰老的脚步也放慢 .....	195
<b>第四章 利用经络养生，养生祛病不求人</b>	
<b>第一节 身体常见问题的经络疗法 .....</b>	<b>198</b>
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 .....	198
若时感胸闷，请敲消冻穴 .....	199
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰 .....	199
眼部疲劳，按摩帮你忙 .....	200
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫” .....	200
“鼠标手”的经络自我推拿法 .....	201
这样按摩可以缓解你的精神压力 .....	202
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒 .....	203
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张 .....	203
治牙痛，人体自身的穴位比消炎药更管用 .....	204
三穴齐攻治疗胃下垂 .....	205
如何用穴位疗法治疗脑溢血 .....	206
预防动脉硬化，敲肝经是最好的方法 .....	206
低血压——足底按摩将血压升高 .....	207
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药 .....	208
敲胃经和肾经能根治足癣 .....	209

用推拿疗法治疗半身不遂效果最好 .....	209
肾腧、肺腧、中极，治疗遗尿的关键穴位 .....	210
<b>第二节 增强孩子体质和智力的经络疗法 .....</b>	<b>211</b>
摩腹和捏脊可以改善孩子的体质 .....	211
孩子得了夜啼症，推拿经络就会好 .....	212
按摩经络，保护好孩子的囟门 .....	213
按揉穴位，是治愈小儿鹅口疮的好方法 .....	214
孩子得了疳积，针挑四缝最管用 .....	215
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症 .....	216
小儿咳嗽可以试试推拿 .....	216
经络疗法根治小儿流口水，留住“心之液” .....	218
推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻 .....	219
推拿经络可以帮助孩子退烧 .....	220
手穴疗法可治疗孩子的假性近视 .....	220
<b>第三节 老年人经络养生经 .....</b>	<b>221</b>
助养天年的“三一二”经络保健锻炼法 .....	221
金鸡独立健身法，对付老年人疾病立竿见影 .....	222
补肾虚、“鸣天鼓”，治疗老年性耳鸣有奇效 .....	223
穴位按摩，糖尿病遇到了天敌 .....	224
灸法+功能锻炼，就能治好老年人尿失禁 .....	225
<b>第四节 经络疗法让女人健康又美丽 .....</b>	<b>226</b>
双唇永葆红润光泽，神阙和关元比任何唇膏都好 .....	226
祛“黑头”的必修课——按揉阴陵泉与足三里 .....	227
消除眼袋，睡前的按摩功课最重要 .....	228
太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密 .....	228
关元穴让月经风调雨顺 .....	229
按揉穴位让痛经不再折磨你 .....	229
心腧和神门让你在经期时有个好情绪 .....	230
足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂 .....	232
气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 .....	232
外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 .....	233
带下病用带脉治 .....	233
<b>第五节 男人读懂经络——阳气升腾，生龙活虎 .....</b>	<b>235</b>
按摩可以治愈慢性前列腺炎 .....	235
治疗遗精，可以试试这几招 .....	235
穴位疗法从根本上治愈男性早泄 .....	236
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 .....	237

## 第五章 经络对症养五脏

<b>第一节 安心神，清心热</b> .....	240
中医一眼“看透”你的心 .....	240
心为“君主之官”，君安才能体健 .....	241
关爱心脏，从多转踝关节开始 .....	242
夏天，给旺盛的心火降降温 .....	243
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神 .....	244
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 .....	245
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏 .....	245
常按心包经，比吃人参都管用 .....	246
捶打胸脯轻轻松松消解郁闷情绪 .....	247
<b>第二节 补肺气，润肺阴</b> .....	248
和呼吸有关的问题都不要忘了肺 .....	248
养好肺气也要看肺经 .....	249
肺主皮毛，皮肤的问题也要从肺上治 .....	250
每天按掐合谷3分钟，根除肺阴虚不再难 .....	252
肺腧、结核、百劳穴——肺结核的克星 .....	252
肺热、肺出血就找尺泽和孔最 .....	253
按摩手足耳，治好慢性咽炎 .....	254
按摩治疗急性上呼吸道感染 .....	255
<b>第三节 健脾胃，消积食</b> .....	256
胃经，多气多血的勇士 .....	256
脾经，治疗慢性病的关键 .....	256
脾胃不合会导致皮肤问题 .....	257
脾为“后天之本” .....	258
很多现代富贵病都是因为伤了脾 .....	259
五行神腧穴——保养脾胃经，抗击衰老 .....	260
脾腧、足三里两穴，可用来补脾气虚 .....	261
三穴齐攻治疗胃下垂 .....	262
长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙 .....	263
消除饭后腹胀，天枢和足三里最当前 .....	264
<b>第四节 养肝血，护胆气</b> .....	265
肝经，护卫身体的大将军 .....	265
让肝不血虚，血海和足三里是首选 .....	266
治肝阴虚的三味良药——承山穴、阴陵泉、三阴交 .....	266
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治 .....	267
胆的好坏与我们生活息息相关 .....	268

胆经,排解积虑的先锋官 .....	269
闲来敲敲风市穴,亚健康就会随风而去 .....	270
坐骨神经痛,疏通胆经才是根本 .....	271
壮“胆”,保护人体阳气生发的起点和动力 .....	271
<b>第五节 补肾阳,滋肾阴 .....</b>	<b>272</b>
肾是先天之本,也是一个人生命的本钱 .....	272
肾经,关乎你一生幸福的经络 .....	274
老人耳鸣、听力下降,只需补肾虚、鸣天鼓 .....	275
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴 .....	276
合谷、鱼际、足三里,防治肾阳虚的三大名穴 .....	277

## 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>280</b>
经络美容让女人实现由内而外的美 .....	280
经络按摩能救女人于危难之间 .....	281
用好带脉,做健康美丽的女人花 .....	281
女人的美容经、排气筒——三焦经 .....	284
神阙穴和关元穴让双唇红润有光泽 .....	284
大鱼际、太阳穴都是祛斑的法宝 .....	285
内关穴——打开心结,养颜养心的美丽穴 .....	286
血海和三阴交使女人气血生辉 .....	287
<b>第二节 头部经络保养,从头开始爱自己 .....</b>	<b>288</b>
生发按摩——让青丝迎风飞扬 .....	288
除油按摩——丝丝缕缕的柔顺清爽 .....	289
滋养按摩——告别属于枯草的记忆 .....	290
去屑按摩——头屑烦恼一扫而光 .....	291
太溪和涌泉留住乌黑秀发的秘密 .....	292
<b>第三节 面部经络保养,让美丽容颜不断刷新 .....</b>	<b>293</b>
环式经络按摩,请雀斑走开 .....	293
天枢和内庭,让你成为战“痘”英雄 .....	294
清除我们脸上的“死火山”:黑头 .....	295
跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难 .....	297
<b>第四节 肌肤经络保养,取代化妆品的美白润肤方 .....</b>	<b>298</b>
几个穴位,让皮肤保持在紧致状态 .....	298
太冲、合谷和血海,人体自身的祛斑法宝 .....	299
别只盯着化妆柜,列缺就能让皮肤细腻光滑 .....	300

第五节 经络瘦身, 还你一个完美身材 .....	301
按摩腰部让你拥有小蛮腰 .....	301
漂亮女人的纤腿按摩秘籍 .....	302
简易瘦脸经络按摩 .....	303
去腹部的小肚腩, 你不想吗 .....	304
第六节 孕产期经络养颜, 做一个漂亮妈妈 .....	305
面部按摩, 轻松除去妊娠斑 .....	305
妊娠水肿不可怕, 按揉陷谷穴即可 .....	306
孕期呕吐怎么办? 按揉足三里、内关和公孙穴 .....	306
想除妊娠纹, 按按穴位就可以 .....	307
三个穴位, 解决产后肥胖问题 .....	309

## 第七章 经络对症治病

第一节 迅速缓解 11 种亚健康状况 .....	312
失眠——神门、安眠、太阳、风池 .....	312
眩晕——头维、太阳、脾腧、悬钟 .....	314
头痛——印堂、睛明、太阳、风池 .....	315
健忘——神门、太阳、百会、中脘 .....	317
耳鸣——听会、合谷、肾腧、命门 .....	318
焦虑——阳陵泉、期门、三阴交、章门 .....	320
嗜睡——三焦腧、脾腧、太鱼际 .....	321
视疲劳——山根、印堂、睛明、瞳子髻 .....	322
神经衰弱——内关、肾腧、足三里、三阴交 .....	323
体质虚弱——天突、璇玑、华盖、紫宫 .....	324
疲劳综合征——合谷、足三里、列缺、气海 .....	326
第二节 轻松改善 7 种皮肤症状 .....	328
带状疱疹——阿是穴、委中 .....	328
湿疹——肺腧、三焦腧、肾腧、天枢 .....	329
白癜风——肺腧、曲池、三阴交、上廉、下廉 .....	331
牛皮癣——风门、肺腧、膈腧、风市 .....	332
冻疮——阿是穴、合谷、阳池、涌泉 .....	333
痤疮——大椎、肺腧、曲池、丰隆、三阴交 .....	334
脱发——中脘、百会、天柱、肾腧 .....	335
第三节 有效解除 10 种筋骨疼痛 .....	337
颈椎病——大椎、肩井、风池、肩贞 .....	337
踝关节扭伤——丘墟、商丘、太溪、照海、金门 .....	339
坐骨神经痛——居髎、环跳、肾腧、关元腧 .....	340
类风湿性关节炎——膈腧、关元、足三里、大椎 .....	342

腰椎间盘突出——环跳、秩边、委中	344
肩周炎——肩髃、肩髃、臑上、肩贞	346
落枕——落枕、中渚、后溪、风府	348
风湿性关节炎——身柱、脾腧、三焦腧、大肠腧	349
腰背痛——肾腧、膈关、魂门、委中	350
足跟痛——昆仑、太溪、照海、承山	352
<b>第四节 快速化解 7 种五官症状</b>	<b>353</b>
牙痛——下关、合谷、太溪、颊车、内庭	353
鼻窦炎——印堂、迎香、合谷、承泣	354
近视眼——光明、三阴交、肝腧、肾腧	356
鼻出血——迎香、百会、阳陵泉	357
口腔溃疡——脾腧、关元、气海、角孙	359
耳聋——听宫、听会、翳风、耳门	360
鼻炎——肺腧、脾腧、迎香、合谷	362
<b>第五节 轻松缓解 9 种消化系统不适</b>	<b>363</b>
消化不良——中脘、足三里、三阴交、胃腧、天枢	363
急性肠胃炎——悬钟、神阙、间使、中脘	365
腹泻——脾腧、胃腧、气海、神阙	366
胆结石——胆囊、胆腧、肝腧、期门	367
慢性胃炎——足三里、中脘、神阙、胃腧	369
胃下垂——脾腧、胃腧、足三里	370
便秘——足三里、神阙、关元	371
胃痛——气海、足三里、内关、中脘	372
肝炎——肝腧、脾腧、期门、至阳	373
<b>第六节 帮你解决 4 种呼吸系统症状</b>	<b>375</b>
感冒——大椎、肺腧、迎香、百会	375
支气管炎——大椎、风门、肺腧、迎香	376
哮喘——乔空、膻中、肺腧、定喘、身柱	377
肺炎——大椎、膻中、中府、天突	379
<b>第七节 彻底赶走 10 种生殖系统疾病</b>	<b>380</b>
月经不调——足三里、三阴交、关元、气海	380
痛经——肾腧、关元、三阴交、八髎	382
闭经——气海、三阴交、脾腧、肝腧、肾腧	383
乳房肿块——三阴交、太溪、期门、章门	384
产后缺乳——少泽、膻中、乳根	385
带下病——带脉、三阴交、关元、足三里、肾腧	386
外阴瘙痒——行间、中极、血海、阴陵泉	388

盆腔炎——八髎、血海、肾腧、膀胱腧	389
遗精——肾腧、命门、太溪、关元	390
早泄——三阴交、肾腧、涌泉、命门	391
<b>第八节 对症治疗9种中老年常见病</b>	<b>393</b>
冠心病——心腧、厥阴腧、膻中、至阳	393
脂肪肝——阳陵泉、巨阙、大横、上脘	394
青光眼——阳白、四白、太阳、光明	395
白内障——攒竹、丝竹空、太阳、四白	396
糖尿病——肾腧、膈腧、脾腧、气海、关元	398
高血压——太溪、曲池、太冲、睛明、肾腧	399
中风后遗症——曲池、外关、环跳、承扶	401
骨质疏松——内关、太渊、合谷	402
更年期综合征——肝腧、内关、太溪、太冲	403

## 第八章 人体特效穴位养生方

<b>第一节 头部穴位一点通</b>	<b>406</b>
百会穴：养胃降压找百会	406
攒竹穴：随身携带止嘔穴	407
睛明穴：防治眼病第一穴	407
承泣穴：明眸亮眼揉承泣	408
四白穴：护眼美白好帮手	409
迎香穴：鼻炎鼻塞特效穴	410
人中穴：醒神开窍急救穴	411
地仓穴：不让孩子流口水	412
颊车穴：上牙齿痛找颊车	413
瞳子髎穴：除鱼尾纹有奇功	414
听宫穴：耳朵聪灵听力佳	416
翳风穴：一切风疾通治穴	417
玉枕穴：生发固发有奇效	418
风池穴：感冒头痛缓解穴	419
<b>第二节 教你找准胸腹穴</b>	<b>420</b>
膻府穴：调动肾经通气血	420
中府穴：益气固金治哮喘	421
极泉穴：宽胸养胃理气穴	422
膻中穴：疏通气机抗衰老	423
乳根穴：产后缺乳随手治	424
日月穴：帮你缓解胆囊炎	425
期门穴：消除胀痛有特效	426
中脘穴：温中健胃助消化	427



章门穴：消除黄疸命定穴	428
神阙穴：腹部健康守护神	429
天枢穴：便秘腹泻都找它	430
气海穴：平衡阴阳养生穴	431
关元穴：性保健必知大穴	432
<b>第三节 相互定位腰背穴</b>	<b>433</b>
肩井穴：舒肩养脾揉肩井	433
大椎穴：消炎退热是良方	434
大杼穴：关节疾病找骨会	435
肩髃穴：舒筋活络护肩周	436
风门穴：护好风门防哮喘	437
身柱穴：培护孩子身子骨	438
天宗穴：迅速缓解肩背痛	439
心膻穴：防治心病有绝招	440
脾膻穴：健脾益气治虚症	441
膏肓穴：运动膏肓除百疾	442
命门穴：滋肾壮阳保健穴	443
肾膻穴：慢性肾病缓解穴	444
腰阳关穴：让腰痛不再可怕	445
<b>第四节 上肢穴位随手用</b>	<b>446</b>
尺泽穴：肺部健康守护神	446
少海穴：肘部损伤修复穴	447
郄门穴：急症缓解有奇效	448
内关穴：心肺健康守护神	449
列缺穴：头颈疾病找列缺	450
通里穴：味觉迟钝灸通里	451
太渊穴：补肺治胸闷大穴	452
大陵穴：癫痫发作急救穴	453
神门穴：补心气，养气血	454
劳宫穴：清心热，泻肝火	455
少商穴：启闭苏厥急救方	456
中冲穴：护心，除麦粒肿	457
消泅穴：解除胸闷就找它	458
曲池穴：调节血压显神功	459
手三里穴：消除疼痛首选穴	460
支沟穴：肠燥便秘润滑剂	461
外关穴：让痛风不那么痛	462
养老穴：老年专属健康穴	463
阳溪穴：攻克手肩综合征	464