



搭配清晰直观的图解演示



好学易懂 易上手



简单实用

★ 每天健康一点点 ★

图解特效穴位 使用手册

洪嘉婧◎编著

- 270多个特效穴治疗对应的常见病，真人图解更直观
- 一穴一图，简易明晰，展示穴位的精准位置
- 400多幅医师演示图，快速找到病症对应的穴位
- 简明的按摩方法，操作步骤明了直观，没有基础也会做



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

吉林科学技术出版社

★ 每天健康一点点 ★

 特效穴位
使用手册

洪嘉婧◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

图解特效穴位使用手册^{*} / 洪嘉婧编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5474-1

I. ①图… II. ①洪… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187562号

图解特效穴位使用手册

编 著 洪嘉婧
主 编 万志强 温红娟
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 210千字
印 张 14.5
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5474-1
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

目 CONTENTS 录

第一章 来自身体的警告

生活越好，健康越差 \ 12

经穴是身体的守护神 \ 16

第二章 养生保命经穴大盘点

打通经脉不生病 \ 20

手太阴肺经 \ 20

手阳明大肠经 \ 22

手少阴心经 \ 24

足阳明胃经 \ 26

手太阳小肠经 \ 28



手厥阴心包经\30
足太阳膀胱经\32
手少阳三焦经\34
足太阴脾经\36
足少阳胆经\38
足少阴肾经\40
足厥阴肝经\42
任脉\44
督脉\45
对症详解经穴\46



第三章 特效穴位按摩



如何正确取穴\139

常用的取穴原则\139

教你3秒钟一招取穴\140

常用按摩手法详解\146

摆动类手法\146

摩擦类手法\148

捏拿类手法\150

捶振类手法\151

按压类手法\153

穴位按摩的注意事项\156

按摩应注意的一些事项\156

足底按摩注意的细节\157

穴位按摩的禁忌\158





日按九穴胜过吃补药\161

- 合谷——对抗疼痛的秘穴\161
- 内关——心脏保护伞\162
- 足三里——效如参芪的滋补品\163
- 太冲——还你一个好心情\164
- 关元——人体活力之源\164
- 中脘——脾胃之疾治疗专家\165
- 涌泉——人体长寿大穴\166
- 太溪——滋补肾精不需愁\167
- 百会——健脑降压很轻松\167

强身健体需通经疏络\169

- 常常敲打大肠经，脾胃保轻松\169
- 打通膀胱经，体内毒素排出去\170
- 打通小肠经，有利于吸收营养\172
- 手少阳三焦经，掌握“胖瘦”\173
- 找找手厥阴心包经上的救命穴\174
- 天天按时敲胃经，身体保年轻\177
- 常敲足少阳胆经，可防治百病\178
- 脾经，身体里的“救火队长”\180
- 找找肺经，防止呼吸系统疾病\181
- 肝火太旺，揉揉足厥阴肝经\182
- 肾经，男性健康的“中流砥柱”\184
- 生死攸关的心经，不容忽视\185
- 四季养生保命特效穴\187



四大穴帮你逃离脱发\192

“秃顶”症状\192

“秃顶”主因\192

主要穴位及手法\192

随时自我按摩\193

按摩操“拯救”睡眠\195

失眠症状\195

失眠主因\195

主要穴位及手法\195

随时自我按摩\196

按摩穴位改善性冷淡\197

性冷淡症状\197

性冷淡主因\197

主要穴位及手法\198

随时自我按摩\199

藏在身上的减肥妙药\200

肥胖症状\200

肥胖主因\200

主要穴位及手法\200

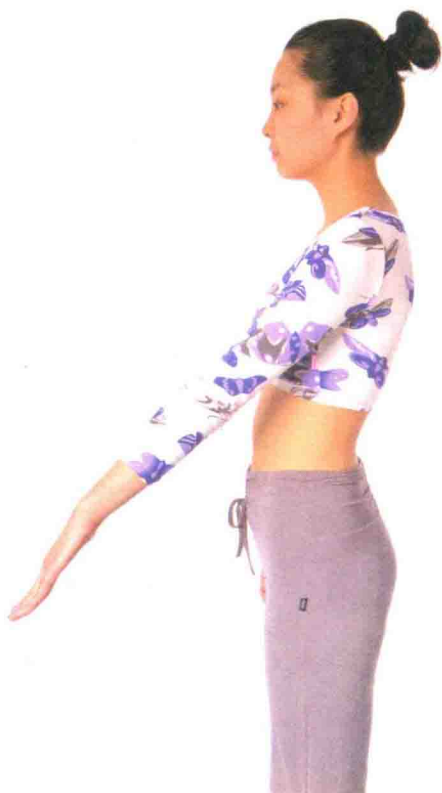
随时自我按摩\202

治颈椎病要找对穴位\204

颈椎病症状\204

颈椎病主因\204

主要穴位及手法\205



- 随时自我按摩\206
- 如何把血压“按”下来\208
 - 高血压症状\208
 - 高血压主因\208
 - 主要穴位及手法\209
 - 随时自我按摩\210
- 前列腺炎的对症穴位\211
 - 前列腺炎症状\211
 - 前列腺炎主因\211
 - 主要穴位及手法\212
 - 随时自我按摩\213
- 找对穴位巧治阳痿\214
 - 阳痿症状\214
 - 阳痿主因\214
 - 主要穴位及手法\214
 - 随时自我按摩\216
- 肾虚的穴位自疗法\217
 - 肾虚症状\217
 - 肾虚主因\217
 - 主要穴位及手法\218
 - 随时自我按摩\219
- 穴位巧治长期遗精\220
 - 遗精症状\220
 - 遗精主因\220
 - 主要穴位及手法\220
 - 随时自我按摩\222
- 按摩缓解急慢性腰痛\224
 - 腰痛症状\224



腰痛主因\224

主要穴位及手法\224

随时自我按摩\225

找对穴位防治忧郁症\227

忧郁症症状\227

忧郁症主因\227

主要穴位及手法\227

随时自我按摩\228

按摩缓解生理疲劳\230

生理疲劳症状\230

生理疲劳主因\230

主要穴位及手法\231

随时自我按摩\231



★ 每天健康一点点 ★

 **特效穴位
使用手册**

洪嘉婧◎编著

图书在版编目(CIP)数据

图解特效穴位使用手册* / 洪嘉婧编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5474-1

I. ①图… II. ①洪… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187562号

图解特效穴位使用手册

编 著 洪嘉婧
主 编 万志强 温红娟
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 210千字
印 张 14.5
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5474-1
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前

言

穴位是体表与经络、脏腑相连和气血输注的点，是经脉气血散发出入的处所，与人体各部有着密切的关系。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。

本书通过特效穴位的按摩方法，帮您解除来自身体的疼痛！按摩特效穴位是最便捷、最有效的治疗疾病的方法，并且短时间内疗效显著！

本书用真人实拍精美图片，全彩图解，一看就会。书中用图解的方式一一展示特效穴位，指导您精确、快速取穴，安全用穴。书中首先给您讲解穴位按摩的基础知识，包括人体的经脉、人体的特效穴位、穴位按摩的基本手法等；接着书中给您讲解了35个现代人保健必知的强身健体特效穴位，115个养颜减肥排毒特效穴，15个终止颈肩腰腿疼痛特效穴，46种好学易做缓解不适的特效穴位及祛病特效穴位。

本书用图解的方式，展示了140个特效穴位，应用特效穴位按摩治疗13种常见病，形象直观，看一眼就能找到病症对应的穴位，让您不再为找穴位而烦恼，也不再为穴位的健康功效而迷惑，轻轻松松一学就会，一用就灵，花最少的钱，解决健康大问题。





目 CONTENTS 录

第一章 来自身体的警告

生活越好，健康越差 \ 12

经穴是身体的守护神 \ 16

第二章 养生保命经穴大盘点

打通经脉不生病 \ 20

手太阴肺经 \ 20

手阳明大肠经 \ 22

手少阴心经 \ 24

足阳明胃经 \ 26

手太阳小肠经 \ 28



手厥阴心包经\30
 足太阳膀胱经\32
 手少阳三焦经\34
 足太阴脾经\36
 足少阳胆经\38
 足少阴肾经\40
 足厥阴肝经\42
 任脉\44
 督脉\45
 对症详解经穴\46



第三章 特效穴位按摩



如何正确取穴\139

常用的取穴原则\139

教你3秒钟一招取穴\140

常用按摩手法详解\146

摆动类手法\146

摩擦类手法\148

捏拿类手法\150

捶振类手法\151

按压类手法\153

穴位按摩的注意事项\156

按摩应注意的一些事项\156

足底按摩注意的细节\157

穴位按摩的禁忌\158





日按九穴胜过吃补药\161

- 合谷——对抗疼痛的秘穴\161
- 内关——心脏保护伞\162
- 足三里——效如参芪的滋补品\163
- 太冲——还你一个好心情\164
- 关元——人体活力之源\164
- 中脘——脾胃之疾治疗专家\165
- 涌泉——人体长寿大穴\166
- 太溪——滋补肾精不需愁\167
- 百会——健脑降压很轻松\167

强身健体需通经疏络\169

- 常常敲打大肠经，脾胃保轻松\169
- 打通膀胱经，体内毒素排出去\170
- 打通小肠经，有利于吸收营养\172
- 手少阳三焦经，掌握“胖瘦”\173
- 找找手厥阴心包经上的救命穴\174
- 天天按时敲胃经，身体保年轻\177
- 常敲足少阳胆经，可防治百病\178
- 脾经，身体里的“救火队长”\180
- 找找肺经，防止呼吸系统疾病\181
- 肝火太旺，揉揉足厥阴肝经\182
- 肾经，男性健康的“中流砥柱”\184
- 生死攸关的心经，不容忽视\185
- 四季养生保命特效穴\187



四大穴帮你逃离脱发\192

“秃顶”症状\192

“秃顶”主因\192

主要穴位及手法\192

随时自我按摩\193

按摩操“拯救”睡眠\195

失眠症状\195

失眠主因\195

主要穴位及手法\195

随时自我按摩\196

按摩穴位改善性冷淡\197

性冷淡症状\197

性冷淡主因\197

主要穴位及手法\198

随时自我按摩\199

藏在身上的减肥妙药\200

肥胖症状\200

肥胖主因\200

主要穴位及手法\200

随时自我按摩\202

治颈椎病要找对穴位\204

颈椎病症状\204

颈椎病主因\204

主要穴位及手法\205

