

治病保健绝招

——图解经穴指压疗法

杨 放 编著

中国工人出版社

1992年2月

前 言

生活在现代社会的人,由于高速度的运转,精神压力和肉体压力都很大,一些常见的疾病不时而来,给你的工作和生活带来很多困难。

当你发现了原因不明的症状时,绝对不能因为太忙而不予理睬!否则症状将慢慢恶化,终有一天会回天乏术,追悔莫及!

中医是我国医学的宝贵遗产,经穴疗法现在已风靡全世界,世人仰慕!专家追寻!

经穴疗法不仅可治疗原因不明、不愉快的症状,甚至各种疾病都可以引出自然的治愈力量而加以改善。同时可预防各种疾病。

人体是一部最复杂的机器,生命的宝贵就在于这部机器的健康运转。

中医认为,人体有 365 个经穴。本书介绍了常用的手、脚的经穴。这是自己随时随地都可以做的最简单、最经济的方法。

无论你在家里,或在外旅行,或在咖啡馆,或在舞厅,身体若出现不适,就可以用经穴疗法来治疗。

无论你是一位知识渊博的教授，还是一位普通的农民，只要你拥有这本书，都可以掌握经穴疗法，不但自己可以治疗自己的疾病，而且可以给家庭和亲朋好友以治疗、指导。

本书汇集了中医学的精髓——

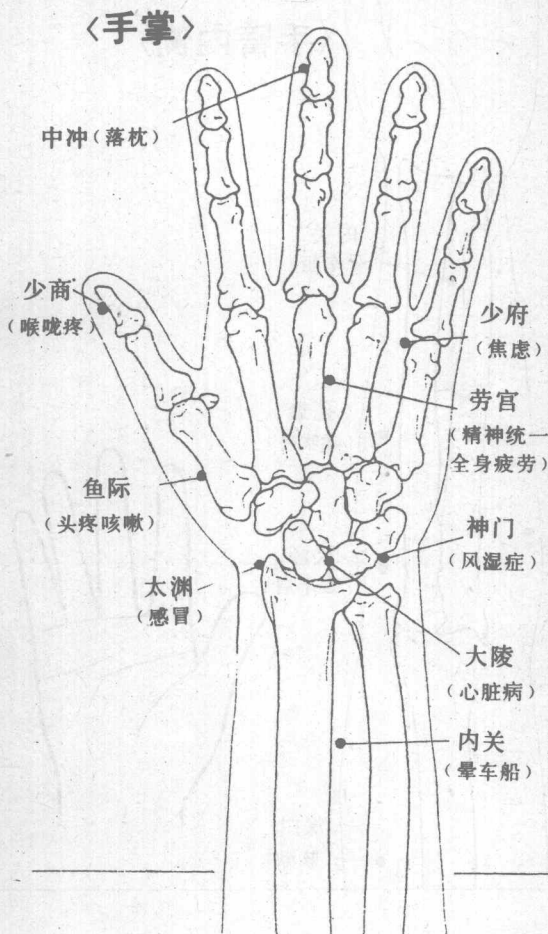
小病不用求医！

方法简便！

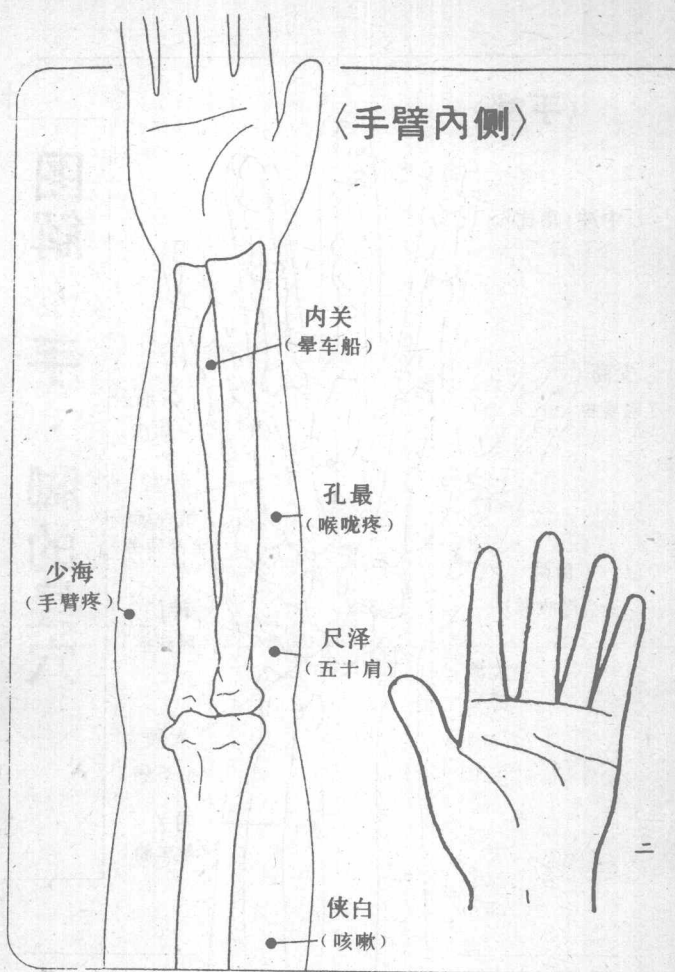
效果最佳！

造福大众！

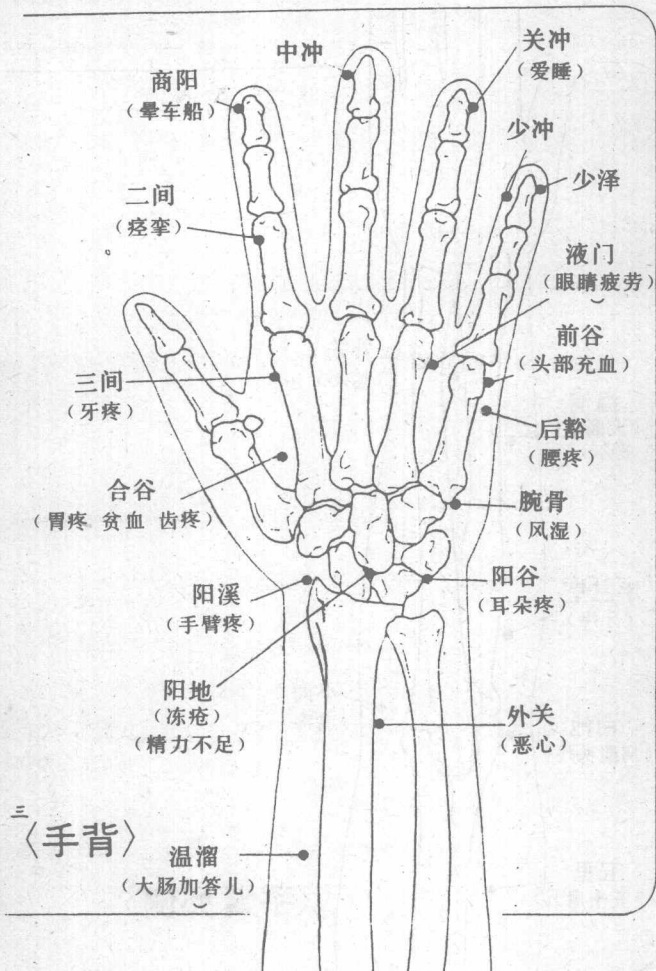
图解、手、脚的经穴



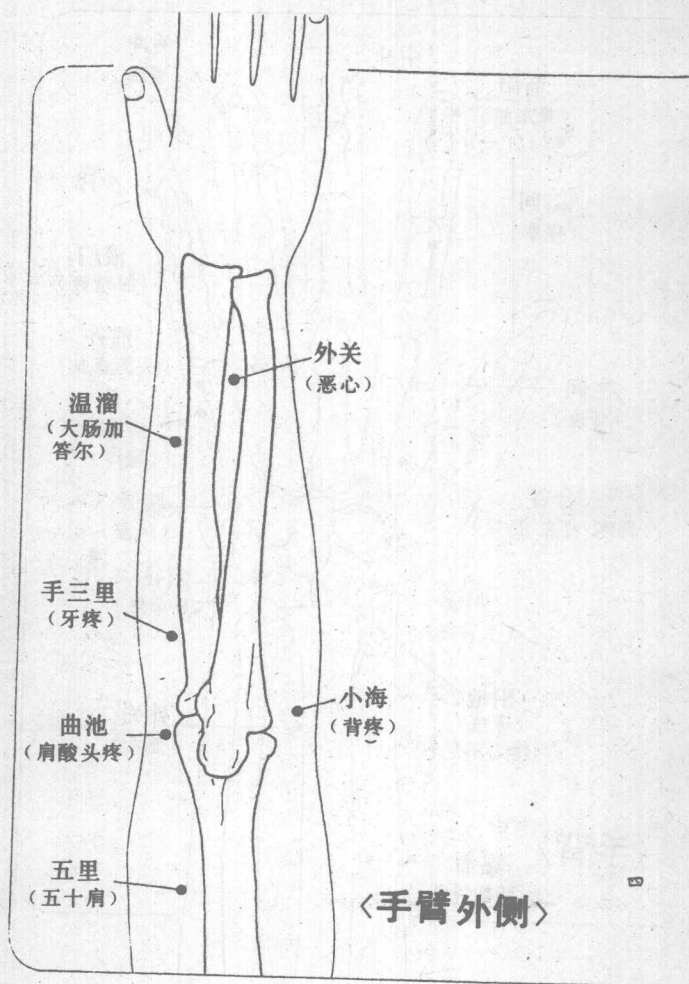
(图一)



(图二)

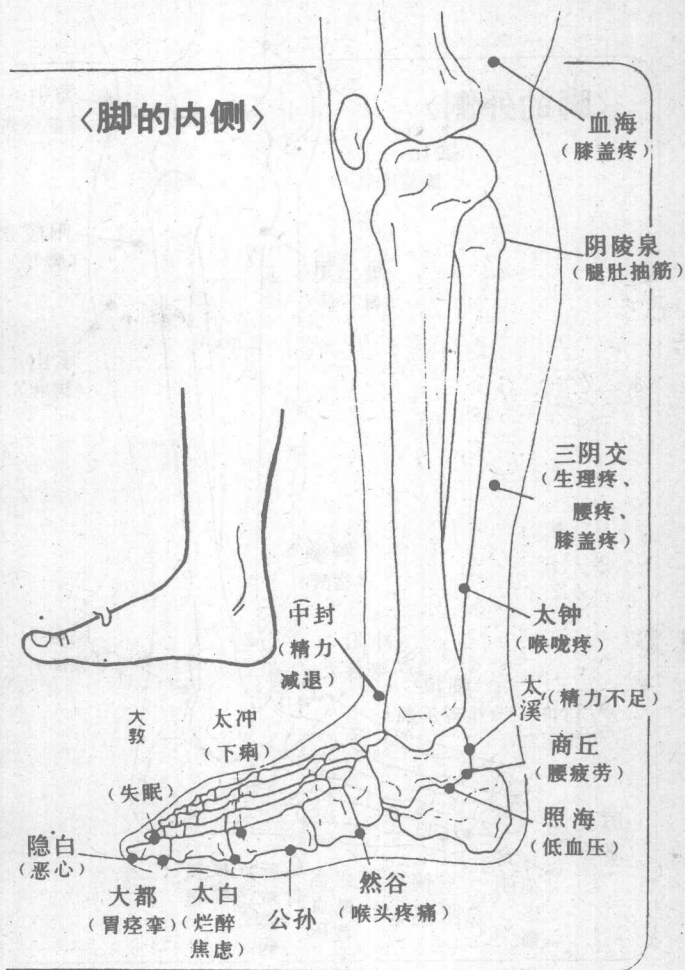


(图三)

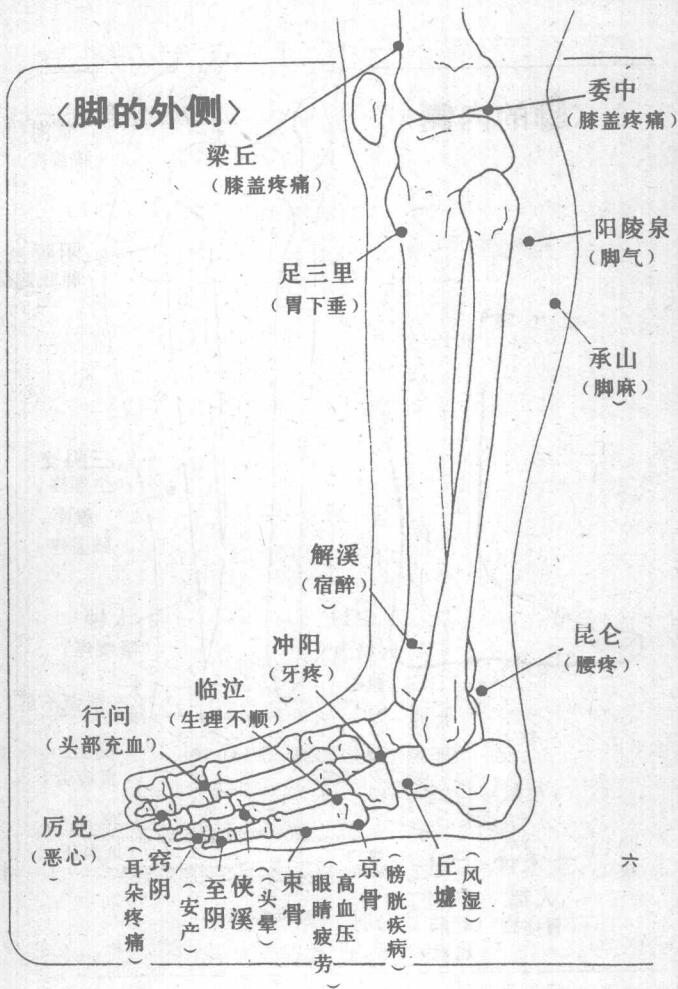


(图四)

〈脚的内侧〉

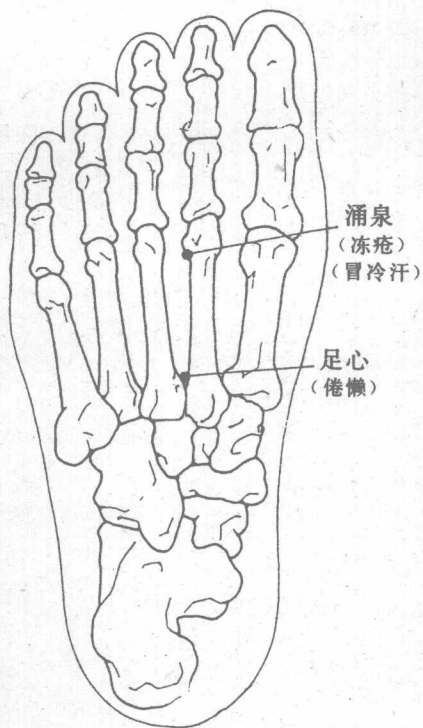


(图五)



(图六)

〈脚底〉



(图七)

目 录

第一章 经穴疗法为什么有效?

1. 为什么手、脚经穴疗法有效? (3)
2. 什么是经脉? (4)
3. 什么是经穴? (5)
4. 对手的刺激有何效果? (5)
5. 对脚的刺激有何效果? (6)
6. 正确的经穴疗法..... (8)
 - 找出经穴的正确方法..... (8)
 - 使用胡桃来按摩..... (8)
 - 使用高尔夫球来按摩..... (9)
 - 使用棍棒来按摩..... (9)
 - 手指按摩 (10)
7. 仔细观察自己的手脚 (11)
8. 分析手脚的经络 (16)
9. 这些症状出现时怎么办? (16)
10. 手指的基本运动..... (20)

第二章 痛时可按此处

1. 治疗头痛的经穴 (25)
2. 治疗胃痛的经穴 (26)
3. 治疗手臂疼痛的经穴 (28)
4. 治疗牙痛的经穴 (29)
5. 治疗喉咙痛的经穴 (30)
6. 治疗肩膀酸痛、脖子痛的经穴..... (32)

7. 治肩周炎(五十肩)酸痛的经穴	(34)
8. 消除手指发麻的经穴	(35)
9. 消除背痛的经穴	(37)
10. 治腰痛的经穴	(38)
11. 消除膝盖疼痛的经穴	(39)
12. 治疗小腿肚抽筋的经穴	(41)
13. 治疗落枕的经穴	(43)
14. 治疗颈部扭伤的经穴	(44)
15. 治疗痔痛的经穴	(45)

第三章 身体情况不好时请按此处

1. 治疗宿醉的经穴	(51)
2. 治疗晕车晕船的经穴	(52)
3. 治疗反胃的经穴	(53)
4. 消除全身疲劳的经穴	(55)
5. 消除眼睛疲劳的经穴	(57)
6. 消除手臂疼痛的经穴	(58)
7. 消除脚部疲劳的经穴	(59)
8. 消除腰痛的经穴	(60)
9. 消除神经痛的经穴	(62)
10. 治疗夏天疲劳症状的经穴	(63)
11. 不怕冷的经穴	(64)
12. 治疗肌肉僵硬的经穴	(65)
13. 治疗头晕的经穴	(66)
14. 治疗悸动、呼吸急促的经穴	(68)
15. 消除睡意的经穴	(69)

第四章 精神不振时请按此处

1. 振奋精神的经穴	(75)
------------------	------

2. 加强意志力的经穴 (77)
3. 保持青春活力的经穴 (79)
4. 预防性功能衰退的经穴 (80)
5. 增强精力的经穴 (81)
6. 消除焦虑不安的经穴 (82)
7. 防止怯场的经穴 (83)
8. 治疗失眠的经穴 (84)

第五章 小病请按此处

1. 治疗感冒的经穴 (89)
2. 治疗气喘的经穴 (90)
3. 治疗咳嗽、痰多的有效经穴 (91)
4. 治疗多汗的经穴 (93)
5. 治疗鼻塞、流鼻涕的经穴 (95)
6. 治疗过敏性鼻炎的经穴 (96)
7. 治疗鼻蓄脓的经穴 (98)
8. 防止耳鸣的经穴 (98)
9. 治疗嘴唇干裂的经穴 (100)
10. 抑止打嗝的经穴 (101)
11. 治疗湿疹的经穴 (102)
12. 消除脚发麻的经穴 (103)
13. 治疗冻疮的经穴 (104)
14. 治疗下痢的经穴 (106)

第六章 慢性病请按此处

1. 治疗高血压的经穴 (111)
2. 治疗低血压的经穴 (112)
3. 治疗胃下垂的经穴 (113)
4. 强化胃肠的经穴 (114)

5. 强化肝脏的经穴..... (115)
6. 预防痴呆症的经穴..... (116)
7. 预防老花眼的经穴..... (117)
8. 预防糖尿病的经穴..... (118)
9. 预防动脉硬化的经穴..... (119)
10. 治疗风湿症的经穴 (120)

第七章 妇女病请按此处

1. 预防冷虚症的经穴..... (125)
2. 治疗便秘的经穴..... (126)
3. 治疗冷气病的经穴..... (128)
4. 治疗痛经的经穴..... (129)
5. 治疗贫血有效的经穴..... (131)
6. 美化肌肤的经穴..... (132)
7. 治疗面疮粉刺的经穴..... (134)
8. 治疗发质太差的经穴..... (135)
9. 强化手臂肌肉的经穴..... (137)
10. 美化手指的经穴 (138)
11. 使小腿苗条的经穴 (139)
12. 增加眼睛魅力的经穴 (141)
13. 润喉的经穴 (142)
14. 减轻更年期障碍的经穴 (143)

第 1 章

经穴疗法 为什么有效？

章 目 表

第一章 緒論
第二章 經濟學概論
第三章 社會主義經濟學概論
第四章 社會主義經濟學的發展
第五章 社會主義經濟學的研究方法

1/0

1、为什么手、脚经穴疗法有效？

皮肤对内脏的疾病会产生反应，换言之，经穴与内脏有相当密切的关系。

刺激经穴之后刺激可传至中枢，经过中枢综合分析后再传到末梢。

手指活动会经过气血经络使得全身血液循环正常化！更因为血液循环良好可促进脑部灵活，消除紧张与压力，强化内脏，防止老化，保持青春活力。

人的手、脚有很多经穴。上了年纪的人若常活动其手脚，可使得经穴受到适度的刺激，维持大脑与心脏功能正常，保持身体健康！

手、脚的经穴，都靠经脉做有效的连贯，而经络分布在身体各处，所以人体各种病症都可用手脚的

