



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

超值
特惠版

一点 按穴 百病消

身体上没有无用的穴位，只有不懂怎么用的人

医学博士、副主任医师
北京中医药大学副教授
北京中医药大学“国医堂”出诊专家

王东坡 主编



肩髃

消泺

三阳络

支沟

会

外关

阳池

中渚

心包

在线下载经络
常用穴位按摩视频

附赠

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



凤凰汉竹

汉竹



健康爱家系列

一点按穴 百病消：

超值特惠版



发送 491795 到 15811008811

获取经络常用穴位按摩视频



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

王东坡 主编
汉竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一点按穴百病消: 超值特惠版 / 王东坡主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5397-3

I. ①一… II. ①王… III. ①穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225004 号



中国健康生活图书实力品牌

一点按穴百病消: 超值特惠版

主 编	王东坡
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	陈 岑 徐键萍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	22	
字 数	160千字	
版 次	2015年11月第1版	
印 次	2015年11月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5397-3
定 价	39.80元 (附赠在线下载经络常用穴位按摩视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



53 / 第一章 经络乃人体之金矿

- 54 / 经络是五脏六腑的镜子
- 56 / 气血运行宛如一个环似的完整无缺
- 58 / 教你轻松找到穴位
- 60 / 最基本的按摩手法
- 61 / 这样刺激，效果加倍
- 62 / 经络穴位按摩注意事项

63 / 第二章 手太阴肺经——气息通畅的总管

- 64 / 肺经经脉循行脏腑
- 65 / 肺经上潜伏的疾病
- 65 / 保养肺经的最佳时间
- 66 中府 (募) 胸闷咳嗽中府收
- 云门 胸痛肩痛全拿下
- 67 天府 鼻炎的克星
- 侠白 缓解肋间神经痛
- 68 尺泽 (合) 清肺泄热
- 69 孔最 (郄) 久坐不痔 (zhì) 的秘诀
- 列缺 (络) 偏、正头痛都不怕
- 70 经渠 (经) 赶走牙痛的困扰
- 太渊 (输)(原) 让气血通畅
- 71 鱼际 (荥) 失声莫担心
- 72 少商 (井) 感冒不再烦

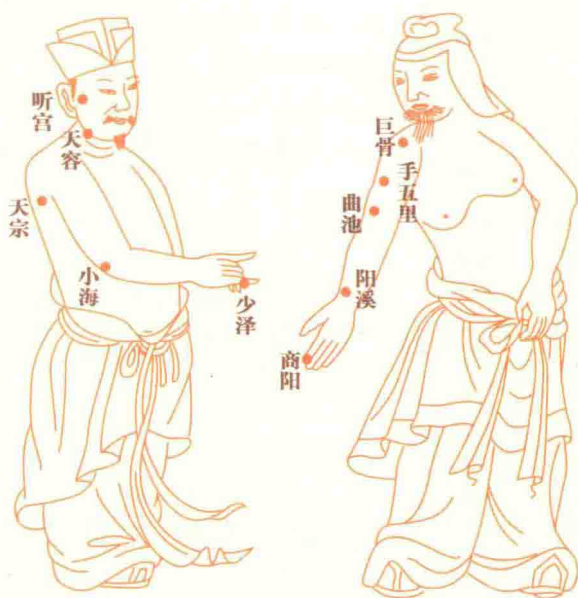
73 / 第三章 手阳明大肠经——人体淋巴系统的保护神

74 / 大肠经经脉循行脏腑

75 / 大肠经上潜伏的疾病

75 / 保养大肠经的最佳时间

- 76 商阳^(井) 调节肠胃功能
- 77 二间^(荥) 腹胀找二间
- 三间^(输) 止痛治痔疮
- 78 合谷^(原) 昏迷不用怕, 合谷唤醒他
- 79 阳溪^(经) 头痛眼疾一扫光
- 偏历^(络) 防治脑中风
- 80 温溜^(郄) 快速止鼻血
- 下廉 手臂的保护神
- 81 上廉 清肠排毒
- 手三里 常按增强免疫力
- 82 曲池^(合) 感冒发热不用愁
- 肘髎^(liáo) 肘部疾病的克星
- 83 手五里 护肩能手
- 臂臑^(nào) 眼睛的保健师
- 84 肩髃^(yú) 预防关节炎
- 巨骨 缓解肩臂疼痛
- 85 天鼎^(dǐng) 治疗扁桃体炎
- 扶突 咳嗽气喘找扶突
- 86 口禾髎^(liáo) 抛掉鼻疾的烦恼
- 迎香 治疗一切鼻疾的特效穴



87 / 第四章 足阳明胃经——人体的后天之本

88 / 胃经经脉循行脏腑

89 / 胃经上潜伏的疾病

89 / 保养胃经的最佳时间

90 承泣 消除黑眼圈

四白 对付眼疾

91 巨髎 主治面神经麻痹

地仓 抚平口周皱纹

92 大迎 牙痛是病也不怕

颊车 预防面部皱纹

93 下关 治疗牙痛与耳鸣

头维 治疗脸肌痉挛 (luǎn)

94 人迎 双向调节血压

水突 治疗慢性咽炎

95 气舍 保养肺脏, 预防感冒

缺盆 咳嗽、喘息不再愁

96 气户 止呃逆的好帮手

库房 气喘按按它

97 屋翳 (yì) 开胸顺气消炎症

膺 (yīng) 窗 胸部保健穴

98 乳中 祛除目瘤 (liú), 一个不留

乳根 让乳房更健康

99 不容 对付胃疾

承满 治疗胃痛胃炎

100 梁门 预防胃下垂

关门 胃肠不适找它

101 太乙 恶心烦躁按太乙

滑肉门 身材美丽的诀窍

102 天枢 (shū) 腹泻便秘双调节

外陵 缓解下腹疼痛

103 大巨 关爱男人的保健穴

水道 关爱女人的保健穴

104 归来 体弱畏寒按归来

气冲 对付男女生殖问题

105 髀 (bì) 关 改善下肢麻木

伏兔 消除膝冷腰胯 (kuà) 疼

106 阴市 降血糖的好帮手

梁丘 (丘) 对付急性胃痛最有效

107 足三里 (合) 远离胃病困扰的法宝

108 犊 (dú) 鼻 治疗膝关节炎

上巨虚 艾灸可治胃肠病症

109 条口 让肠胃更强健

下巨虚 主治胃肠病症

110 丰隆 (格) 常刮痧可除湿化痰

解溪 (经) 促进血液循环

111 冲阳 (原) 除腹胀, 增食欲

陷谷 (络) 治慢性胃炎、胃下垂

112 内庭 (荣) 防治口腔上火最有效

厉兑 (井) 快速止吐

113 / 第五章 足太阴脾经——滋阴养血，百病不生

114 / 脾经经脉循行脏腑

115 / 脾经上潜伏的疾病

115 / 保养脾经的最佳时间

116 隐白^(井) 快速止血

大都^(荣) 腹胀便秘不怕了

117 太白^(输)^(原) 健脾增食欲

公孙^(络) 摆平胸腹疾患

118 三阴交 妇科病首选穴

119 商丘^(经) 足踝扭伤就揉它

漏谷 小便不畅按漏谷

120 地机^(郄) 改善胰岛素分泌

阴陵泉^(合) 下肢萎软的救星

121 血海 祛瘀血生新血

箕^(jī)门 主治小便不利

122 冲门 妇科疾病不用愁

府舍 腹痛不愁，府舍解忧

123 腹结 腹泻便秘双调节

大横 每天3分钟，减肥促消化

124 腹哀 肝胆疼痛就找它

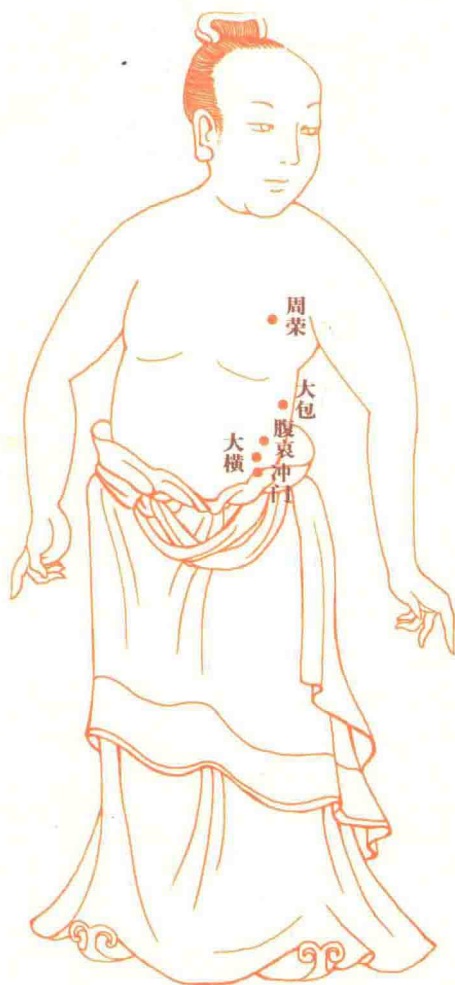
食窦^(dòu) 胸胁胀痛不用愁

125 天溪 哺乳妈妈的催乳穴

胸乡 胸胁胀痛不用愁

126 周荣 让您心平气顺

大包^(络) 肺部保健师



127 / 第六章 手少阴心经——掌管人体生死的君王

128 / 心经经脉循行脏腑

129 / 心经上潜伏的疾病

129 / 保养心经的最佳时间

130 极泉 治冠心病的常用穴

青灵 祛除疼痛无烦恼

131 少海 (合) 常按少海,疼痛不来

灵道 (经) 癫痫止抽就用它

132 通里 (络) 有效缓解肘臂肿痛

阴郛 (xi) (郛) 治疗骨蒸盗汗有特效

133 神门 (输)(原) 安神固本之要穴

134 少府 (荣) 养心护肾一举两得

少冲 (井) 用力掐按可缓解焦虑

135 / 第七章 手太阳小肠经——反映心脏能力的镜子

136 / 小肠经经脉循行脏腑

137 / 小肠经上潜伏的疾病

137 / 保养小肠经的最佳时间

138 少泽 (井) 通乳功臣

前谷 (荣) 泻火治口疮

139 后溪 (输) 颈椎腰椎病的常用穴

腕骨 (原) 治落枕的特效穴

140 阳谷 (经) 五官“小医生”

养老 (郛) 晚年体健靠养老

141 支正 (络) 头晕目眩找支正

小海 (合) 贫血眩晕求小海

142 肩贞 治疗肩周炎的必用穴

髃俞 (nǎo shù) 预防上肢不遂

143 天宗 健胸美体按天宗

144 秉 (bǐng) 风 肩胛疼痛就灸它

曲垣 (yuán) 常按可延缓身体老化

145 肩外俞 (shù) 刮痧可治头痛

肩中俞 让肩背更有力量

146 天窗 耳部疾病就找它

天容 五官疾病就找它

147 颧髎 (quán liáo) 色斑粉刺一扫光

148 听宫 耳聋耳鸣就找它



149 / 第八章 足太阳膀胱经——通达人体全身的水道

150 / 膀胱经经脉循行脏腑

150 / 膀胱经上潜伏的疾病

151 / 保养膀胱经的最佳时间

152 睛明 眼睛明亮的法宝

攒竹 刮痧可治黑眼圈

153 眉冲 目赤肿痛找眉冲

曲差(chāi) 治疗鼻疾有特效

154 五处 小儿惊风不可怕

承光 常按可放松身心

155 通天 让鼻内畅通无阻

络却 消除抑郁精神好

156 玉枕 头痛就刮它

天柱 头脑清楚,天柱帮助

157 大杼(zhù) 颈肩不适的克星

风门 治疗常年咳嗽

158 肺俞(俞) 哮喘病的克星

厥阴俞(俞) 保护心脏的卫士

159 心俞(俞) 养心安神

督俞 肠胃疾病的克星

160 膈(gé)俞 止呕吐呃逆有特效

肝俞(俞) 清肝明目

161 胆俞(俞) 养胆护体

脾俞(俞) 不思饮食就按它

162 胃俞(俞) 养胃和胃

三焦俞(俞) 腰疼痛经不怕了

163 肾俞(俞) 护肾强肾

气海俞 提高性致除腰痛

164 大肠俞(俞) 对付肥胖便秘

关元俞 呵护生殖器官

165 小肠俞(俞) 促进营养消化吸收

膀胱俞(俞) 艾灸此穴治阳痿

166 中膂(lǚ)俞 调理不孕症

白环俞 主治男女生殖疾病

167 八髎(liáo) 防治生殖疾病的要穴

会阳 治疗痔疮便血

168 承扶 改善腰腿痛

殷门 强健腰腿有绝招

169 浮郄(xì) 快速缓解小腿抽筋

委阳 腰背痛按委阳

170 委中(合) 即刻缓解腰背痛

附分 颈肩不适就按它

171 魄户 咳嗽哮喘求魄户

膏肓(huāng) 调节体内代谢平衡

172 神堂 治气喘、胸闷

谿谿(yī xī) 肩背痛不要怕

膈(gé)关 呕吐灸膈关

173 魂门 缓解胸肋痛

阳纲 胃肠不适患者的救星

意舍 艾灸可调理糖尿病

174 胃仓 常按可增进食欲

育(huāng)门 腹部不适就按它

志室 治肾虚有绝招

175 胞肓(huāng) 腰背痛,就刮痧

秩边 便秘痔疮不用怕

合阳 腰腿疼痛就揉它

176 承筋 小腿痉挛(luǎn)揉承筋

承山 腿脚抽筋不再来

177 飞扬(络) 迅速缓解腿疲劳

跗(fū)阳(郄) 脚踝肿痛揉揉它

昆仑(经) 治疗脚踝疼痛

178 仆参(cān) 防治牙槽脓肿有奇效

申脉 宁神止痛

金门(郄) 急性腰痛就按它

179 京骨(原) 有效改善亚健康状态

束骨(输) 推按束骨防感冒

180 足通谷(荣) 有效改善阳虚

至阴(井) 纠正胎位不正

182 / 肾经经脉循行脏腑

183 / 肾经上潜伏的疾病

183 / 保养肾经的最佳时间

184 涌泉(井) 人体生命之源

然谷(荣) 滋补肾助睡眠

185 太溪(输)(原) 补肾气,除百病

大钟(络) 强腰壮骨疗效好

186 水泉(郄) 艾灸治痛经

照海 月经不调患者的救星

187 复溜(经) 治疗手足多汗、四肢乏力

交信(郄) 调经养血止崩漏

188 筑宾(郄) 排毒好帮手

阴谷(合) 遗尿、遗精选阴谷

189 横骨 让男人摆脱难言之隐

大赫(hè) 生殖健康的福星

190 气穴 利尿通便疗效好

四满 腹痛腹冷不怕了

中注 常按摩,促消化

191 肓俞(huāng shù) 告别便秘的痛苦

商曲 帮你解决腹痛的烦恼

192 石关 脾胃虚寒按石关

阴都 有效缓解胃痛

193 腹通谷 胃痛呕吐不用怕

幽门 腹胀腹泻双调节

197 / 第十章 手厥阴心包经——护卫心主的大将军

194 步廊 乳房的保健穴

神封 迅速缓解气喘

195 灵墟 (xū) 风寒咳嗽找灵墟

神藏 艾灸治哮喘

196 彘 (yù) 中 定咳顺气它来帮

俞 (shù) 府 胜过止咳良药

198 / 心包经经脉循行脏腑

199 / 心包经上潜伏的疾病

199 / 保养心包经的最佳时间

200 天池 乳腺增生的克星

天泉 增强心脏活力

201 曲泽 (合) 改善长期胸闷、心慌

郤 (xì) 门 (郤) 心绞痛的应急穴

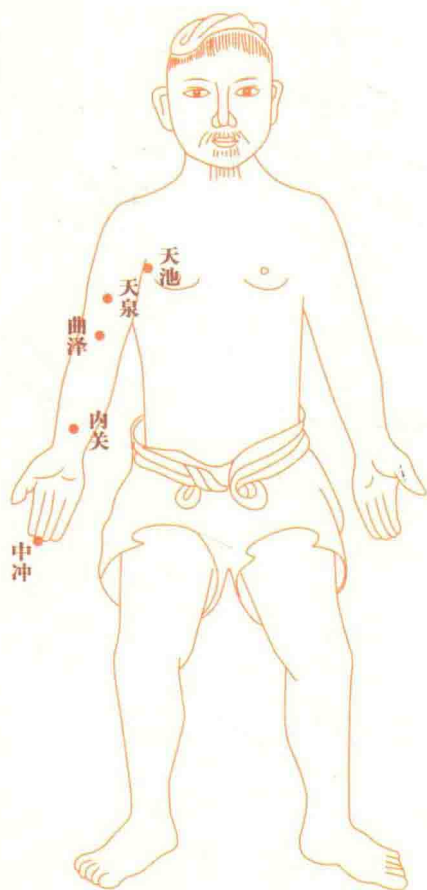
202 内关 (络) 心神卫士

203 间使 (经) 治呃逆之要穴

太陵 (输) (原) 牙肿口臭不见了

204 劳宫 (荣) 安神解疲劳

中冲 (井) 治昏迷特效穴



205 / 第十一章 手少阳三焦经——捍卫头脑安全

206 / 三焦经经脉循行脏腑

207 / 三焦经上潜伏的疾病

207 / 保养三焦经的最佳时间

208 关冲 (井) 远离更年期烦恼

液门 (荣) 清火散热有奇效

209 中渚 (输) 颈肩背痛常用穴

阳池 (原) 驱走手脚的寒冷

210 外关 (络) 缓解腰痛, 治疗风湿

支沟 (经) 排除体内毒素

211 会宗 (郄) 温通经脉治耳鸣

三阳络 治疗耳聋牙痛

212 四渎 (滂) 治疗咽喉肿痛有特效

天井 (合) 淋巴结核不用怕

213 清冷渊 着急上火就揉它

消冻 (络) 有效治疗各种痛证

214 臑 (郄) 会 专治肩膀痛

肩髃 (髃) 缓解肩痛不举

215 天髃 治疗颈项强痛

天牖 (髃) 缓解颈肩酸痛

翳 (髃) 风 快速止嘔

216 瘰 (髃) 脉 通窍聪耳

颊 (髃) 息 头痛耳鸣揉颊息

217 角孙 保护眼睛不受伤害

耳门 护耳有绝招

218 耳和髃 (髃) 五官疾病不必苦恼

丝竹空 头痛头晕就点它

219 / 第十二章 足少阳胆经——具有神奇养生功用的经脉

220 / 胆经经脉循行脏腑

221 / 胆经上潜伏的疾病

221 / 保养胆经的最佳时间

222 瞳子髎 (髃) 眼部疾病特效穴

听会 有助改善耳鸣耳聋

223 上关 常按预防视力减退

颌 (髃) 厌 五官疾病不必苦恼

224 悬颅 (髃) 集中注意力不走神

悬厘 摆脱头痛烦恼

225 曲鬓 (髃) 牙痛颊肿就揉它

率 (髃) 谷 艾灸治头痛

天冲 牙龈肿痛找天冲

226 浮白 专治头发白

头窍阴 耳鸣耳聋不担忧

227 完骨 常按可改善贫血

本神 头痛目眩就按它

阳白 淡化抬头纹

228 头临泣 头痛鼻塞及时治

目窗 擦亮你的眼睛

229 正营 专治头痛头晕

承灵 刮痧治疗鼻衄

脑空 后脑疼痛不要怕

230 风池 疏风散寒治感冒

肩井 治疗落枕与肩痛

231 渊腋 腋下汗多不用愁

辄 (髃) 筋 养肝护肝好帮手

日月 (募) 主治胆疾

241 / 第十三章 足厥阴肝经——修身养性的关键

232 京门(募) 补肾大穴

带脉 妇科疾病患者的福音

五枢(shū) 常按缓解下腹痛

233 维道 消除四肢浮肿

居髎(liáo) 针对腰腿疾病

234 环跳 腰痛有救了

风市 常按远离中风

235 中渚(dù) 常按消除胆囊结石

膝阳关 治疗膝关节肿痛有特效

236 阳陵泉(合)(募) 快速缓解下肢麻木

阳交(郄) 急性疼痛找阳交

237 外丘(郄) 止痛能手

光明(络) 除目赤,助视力

238 阳辅(经)、强健腿部肌肉

悬钟 降血压效果好

239 丘墟(xū)(原) 清醒头脑

足临泣(输) 呵护女性乳房

240 地五会 艾灸治痛经

侠溪(荥) 刮痧治贫血

足窍阴(井) 点刺可治头痛牙痛

242 / 肝经经脉循行脏腑

243 / 肝经上潜伏的疾病

243 / 保养肝经的最佳时间

244 大敦(井) 快速止血的能手

行间(荥) 改善目赤与头痛

245 太冲(输)(原) 清肝火消怒气

中封(经) 保养肾精之要穴

246 蠡(li)沟(络) 治疗瘙痒有奇效

中都(郄) 急性疼痛揉中都

247 膝关 膝关节疼痛就揉它

曲泉(合) 可疏泄肝经湿热

248 阴包 对生殖泌尿系统疾病有良效

足五里 通利小便见效快

249 阴廉 给女人多一点呵护

急脉 急性腹痛就按它

250 章门(募) 平抚腹胀

期门 疏肝理气,化积通瘀

251 / 第十四章 任脉——女性妊娠的总管

252 / 任脉经脉循行脏腑

253 / 任脉上潜伏的疾病

253 / 任脉的保养方法

254 会阴 专治男女性功能障碍

曲骨 治前列腺炎通小便

255 中极 (募) 消除尿频尿痛

关元 (募) 第一性保健大穴

256 石门 (募) 治疗水肿就热敷

气海 任脉之补虚要穴

257 阴交 腹泻不止轻揉阴交

神阙 (que) 睡前按之补亏虚

258 水分 腹痛泄泻常按它

下脘 (wǎn) 缓解胃痛促消化

建里 体虚之人的温补药

259 中脘 (募) 有效止胃痛、呕吐

上脘 增加你的胃动力

巨阙 (募) 治疗胃下垂有良效

260 鸠尾 (jū) (络) 皮肤干燥不用愁

中庭 胸满呕吐就找它

261 膻中 (dǎn) (募) 乳汁不足就灸它

玉堂 增强胸腺活力

262 紫宫 让呼吸更加顺畅

华盖 咽喉的护理师

263 璇玑 (xuán jī) 定喘顺气找璇玑

天突 缓解声音嘶哑

264 廉泉 中风失语就求它

承浆 口腔疾病患者好帮手

265 / 第十五章 督脉——调节阳经气血的总督

266 / 督脉经脉循行脏腑

266 / 督脉上潜伏的疾病

267 / 督脉的保养方法

268 长强 (络) 便秘痔疮的首选

269 腰俞 (shù) 腰酸腰痛不用怕

腰阳关 遗精阳痿不复返

270 命门 强腰膝, 补肾气

悬枢 (shū) 腰脊强痛就按它

271 脊中 增强肠腑功能

中枢 健脾胃, 促消化

272 筋缩 擅治筋脉拘挛 (luán)

至阳 快速止痛有绝招

273 灵台 治疗忧郁失眠的养心穴

神道 缓解心绞痛

274 身柱 治疗咳嗽和气喘

陶道 常按可愉悦身心

275 大椎 感冒清热找大椎

哑门 声音沙哑不苦恼

276 风府 感冒及时按风府

脑户 即刻减轻头痛

277 强间 让你睡好心情好

后顶 头痛眩晕就按它

278 百会 长命百岁保健穴

279 前顶 头晕头痛找前顶

囟 (xìn) **会** 头痛鼻塞不见了

280 上星 有效缓解眼疲劳

神庭 头昏呕吐不怕了

281 素髻 (liáo) 主治鼻塞

水沟 人体急救120

282 兑 (duì) 端 牙痛鼻塞就揉它

龈交 治疗急性腰扭伤有妙招

283 / 第十六章 经外奇穴——对症治疗, 效果神奇

284 四神聪 偏、正头痛它掌管

当阳 头痛眩晕揉当阳

285 印堂 提神醒脑

鱼腰 改善目赤肿痛

286 太阳 脑神经的天然调节器

287 耳尖 刺血可降血压

球后 治疗眼疾特效穴

288 上迎香 专治鼻炎

内迎香 放血治疗咽喉炎

289 聚泉 针刺疗效好

海泉 清除口腔炎症

290 金津 中暑昏迷可刺它

玉液 预防口腔疾病

291 翳 (yì) 明 擅治各种眼疾

292 颈百劳 颈肩不适的克星

子宫 摆脱女人难言苦恼

293 定喘 即刻缓解咳嗽

夹脊 保养全身脏腑

294 胃腕下俞 治疗胰腺炎效果好

痞 (pǐ) 根 肝脾肿大就找它

295 下极俞 壮腰好帮手

腰宜 对付生殖系统疾病有办法

296 腰眼 腰痛当然找腰眼

十七椎 胎位不正找它帮

297 腰奇 治痔疮要穴

肘尖 治疗颈淋巴结核效果好

298 二白 痔疮脱肛找二白

中泉 艾灸治哮喘

299 中魁 (kuí) 治呃逆要穴

大骨空 让手指更灵活

300 小骨空 眼肿痛不再来

腰痛点 急性腰扭伤就点它

301 外劳宫 手背红肿找外劳宫

八邪 毒蛇咬伤急救穴

302 四缝 小儿厌食不用愁

十宣 急救专家

303 髌 (kuān) 骨 膝关节炎就找它

鹤 (hè) 顶 治疗膝关节炎有特效

304 百虫窝 皮肤瘙痒不怕了

内膝眼 治疗膝关节炎有特效

305 外膝眼 缓解膝部肿痛

胆囊 胆道疾病找胆囊

306 阑尾 阑尾炎不用怕

内踝尖 脚上功夫治牙痛

307 外踝尖 脚气不妨揉揉它

八风 足部肿痛用八风

308 独阴 有效缓解心绞痛

气端 中风急救用气端

309 / 第十七章 父母是孩子最好的医生

- 310 / 让孩子的呼吸轻松顺畅
- 311 / 治疗孩子食积的好办法
- 312 / 气血两旺，告别拉肚子
- 313 / 让孩子远离遗尿的烦恼
- 314 / 捏脊让孩子“吃嘛嘛香”

315 / 第十八章 献给老年人的长寿经

- 316 / 肝胆相照，百病不生
- 318 / 人体自生的降压药
- 319 / 保护老年人心脏的平安穴
- 320 / 天宗给父母增福增寿

321 / 第十九章 呵护男性的肾

- 322 / 远离肾阳虚的三个天赐之穴
- 324 / 太溪和照海，消除肾阴虚
- 325 / 肝肾功能的调理师
- 326 / 阳刚，让你更性福

327 / 第二十章 远离更年期的烦恼

- 328 / 太溪太冲补足阴虚
- 330 / 轻松消除腰酸背痛
- 331 / 祛除色斑如此简单
- 332 / 宽心顺气按膻中

333 / 第二十一章 气血不虚，轻松做女人

- 334 / 把痛经问题痛快解决
- 336 / 让“好朋友”准时来报到
- 338 / 告别不适，月月轻松
- 339 / 妇科炎症带脉治
- 340 / 让肝经呵护你的乳房

341 / 第二十二章 轻松对抗孕期不适

- 342 / 梳理胃经和肝经缓解孕期呕吐
- 344 / 下乳通乳的两个穴位
- 345 / 产后怕冷求助督脉和膀胱经

- 346 / 附录 十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引
- 350 / 附录 特定穴索引



汉竹
健康爱家系列

一点按穴 百病消:

超值特惠版



发送 491795 到 15811008811

获取经络常用穴位按摩视频



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

王东坡 主编
汉竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com