

中医药精品系列丛书



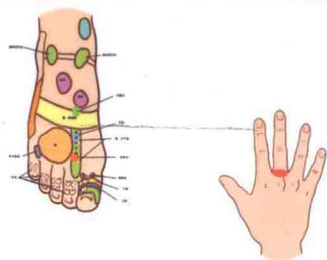
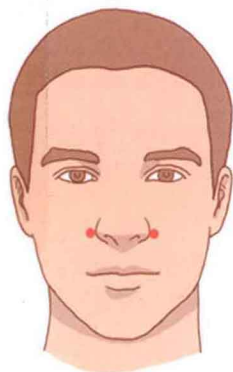
人体穴位

HEN TI XUE WEI ZI ZHU
AN MO TU JIAN

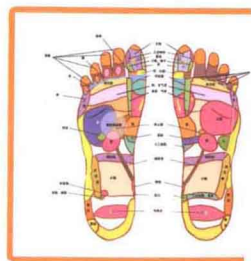
自助按摩

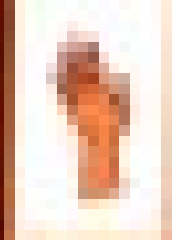
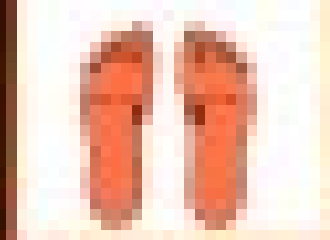
图鉴

赵宇宁 薛瑾 主编



华龄出版社





人体穴位

经络腧穴

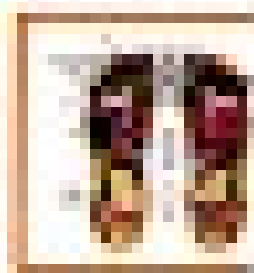
自助按摩

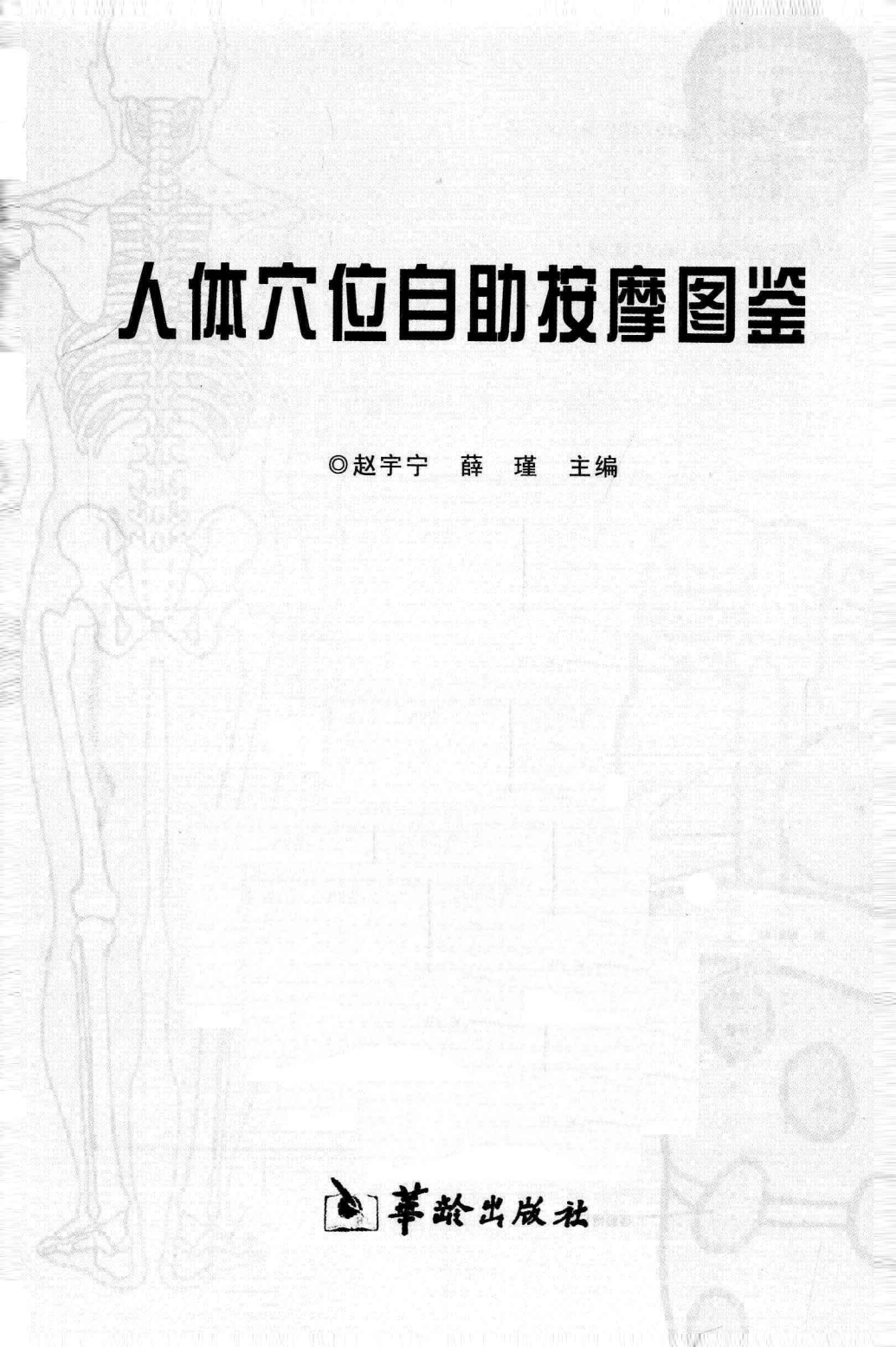
——居家旅行——

图鉴



自助按摩



The background of the cover features a light gray, textured illustration of human anatomy. On the left, there is a full-body outline of a person with various acupoints marked along the spine and limbs. On the right, there is a close-up of a human face with acupoints marked on the forehead, cheeks, and chin. The overall style is traditional and medical.

人体穴位自助按摩图鉴

◎赵宇宁 薛 瑾 主编

 华龄出版社

责任编辑：薛 治 陈 磊 齐 霁

装帧设计：崔 杰

责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位自助按摩图鉴 / 赵宇宁, 薛瑾主编. -- 北京 :
华龄出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-80178-910-5

I. ①人… II. ①赵…②薛… III. ①穴位按压疗法
—图鉴 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第254437号

书 名：人体穴位自助按摩图鉴

作 者：赵宇宁 薛 瑾 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本：880×1230毫米 1/32 印 张：8.375

字 数：220千字

定 价：20.00元

地址：北京西城区鼓楼西大街41号 邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173

编委会

主 编 赵宇宁 薛 瑾

副 主 编 向 云 裴 华 谢 宇 刘艳芬 曹建芳

编 委 董 萍 李 翠 张新利 李俊勇 张 琳

吴 晋 田久林 王 俊 王丽梅 徐 娜

商 宁 范海燕 徐 萌 于亚南 王伟伟

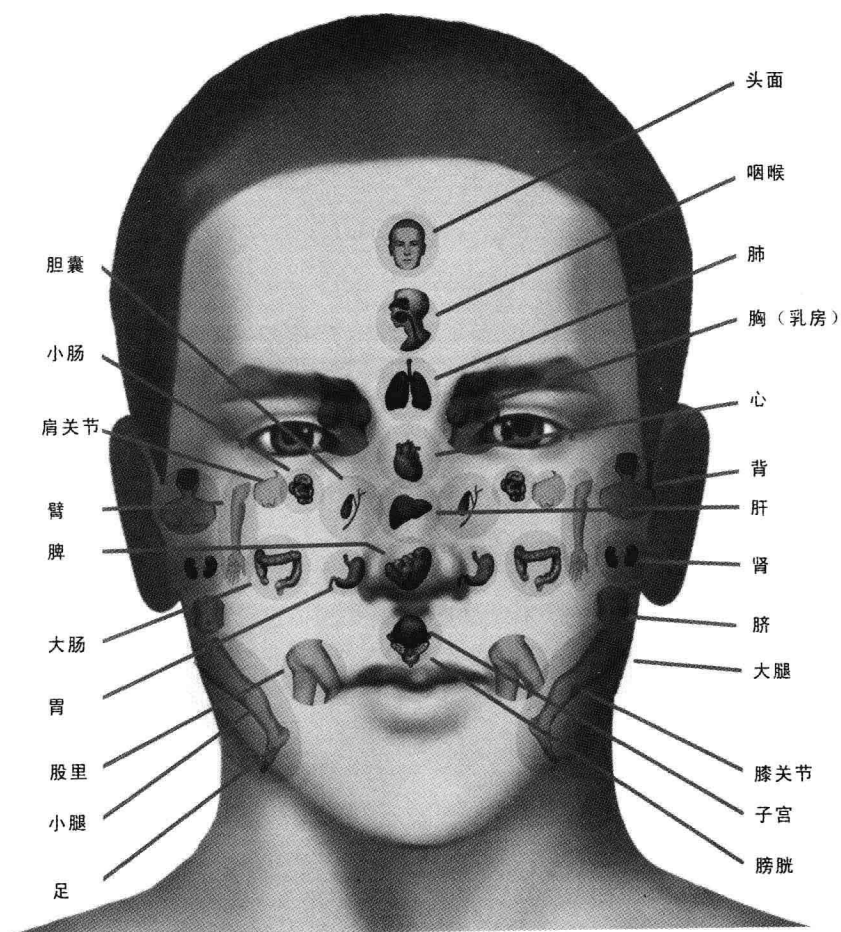
张 淼 高 稳 李小儒 周重建 杜 宇

戴 峰 白峻伟 连亚坤 王忆萍 吕秀芳

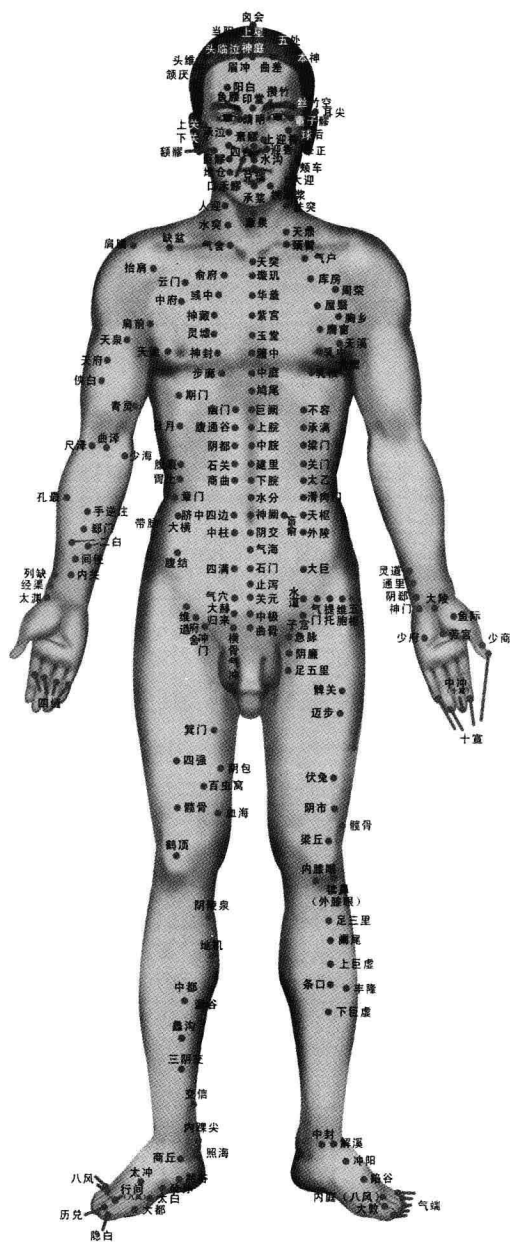
李建军 刘 凯 李 翔 向 蓉 赵博宇

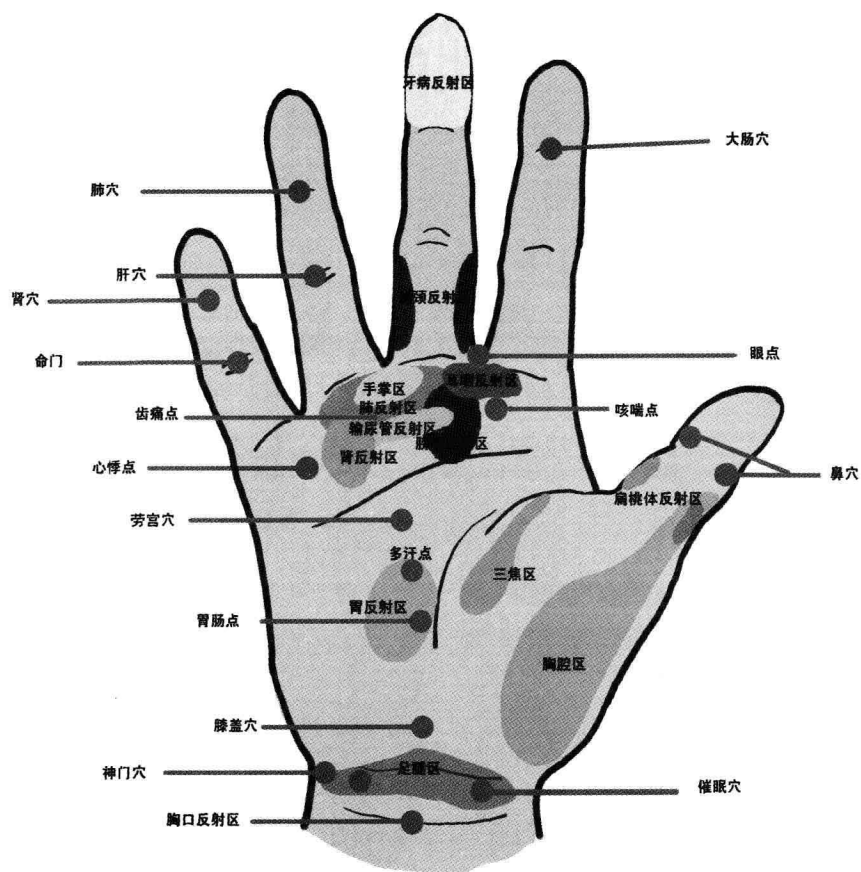
戴 军 鞠玲霞 李斯瑶 战伟超 周 维

廖秀君 郭红燕 胡海涛 矫清楠 李锋利

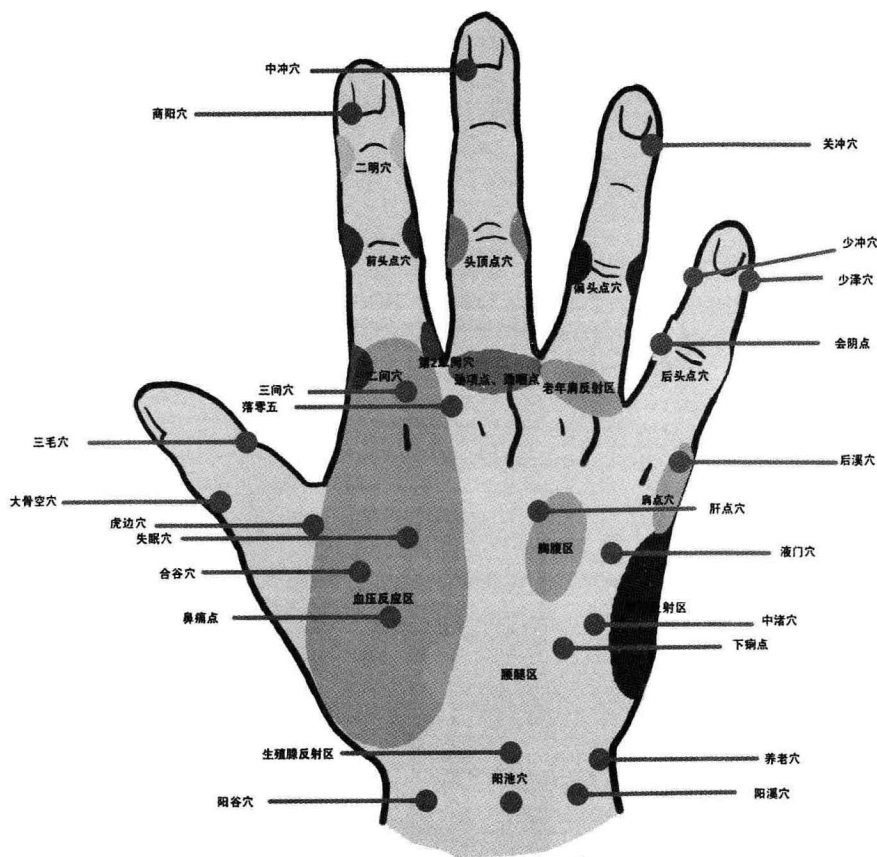


头部穴位

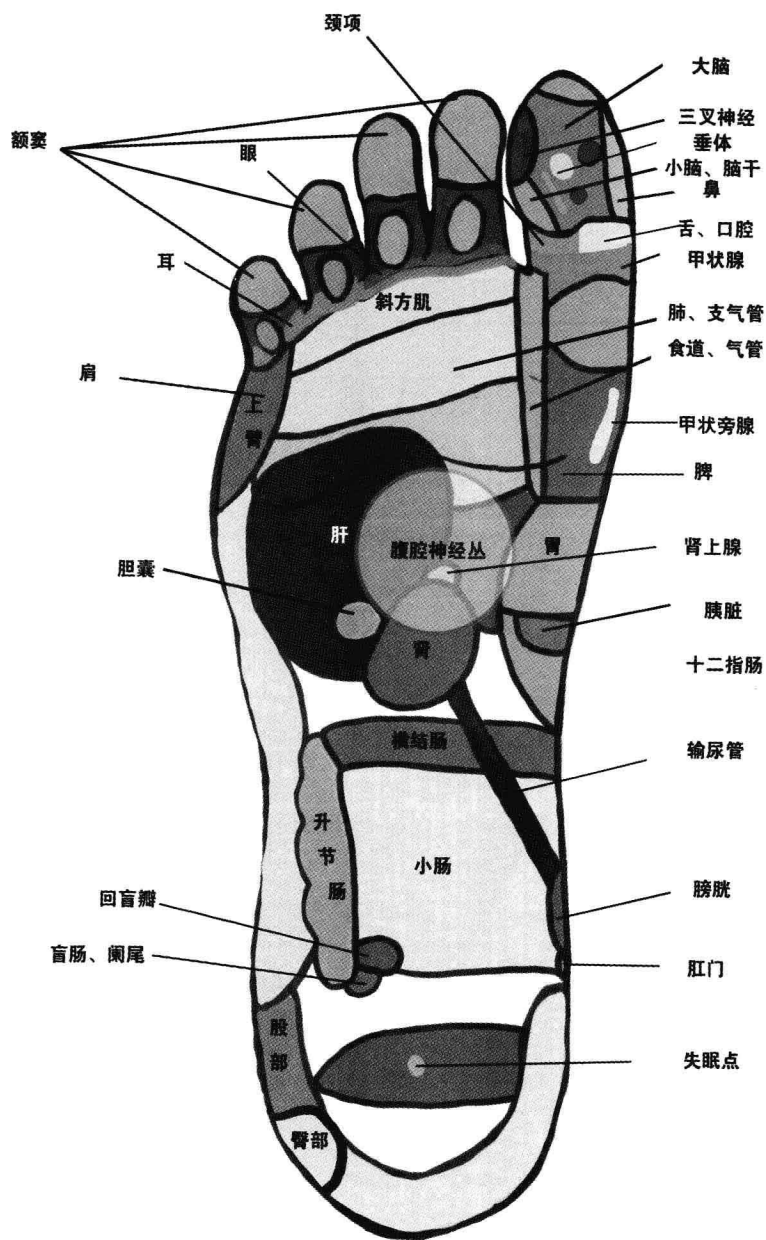




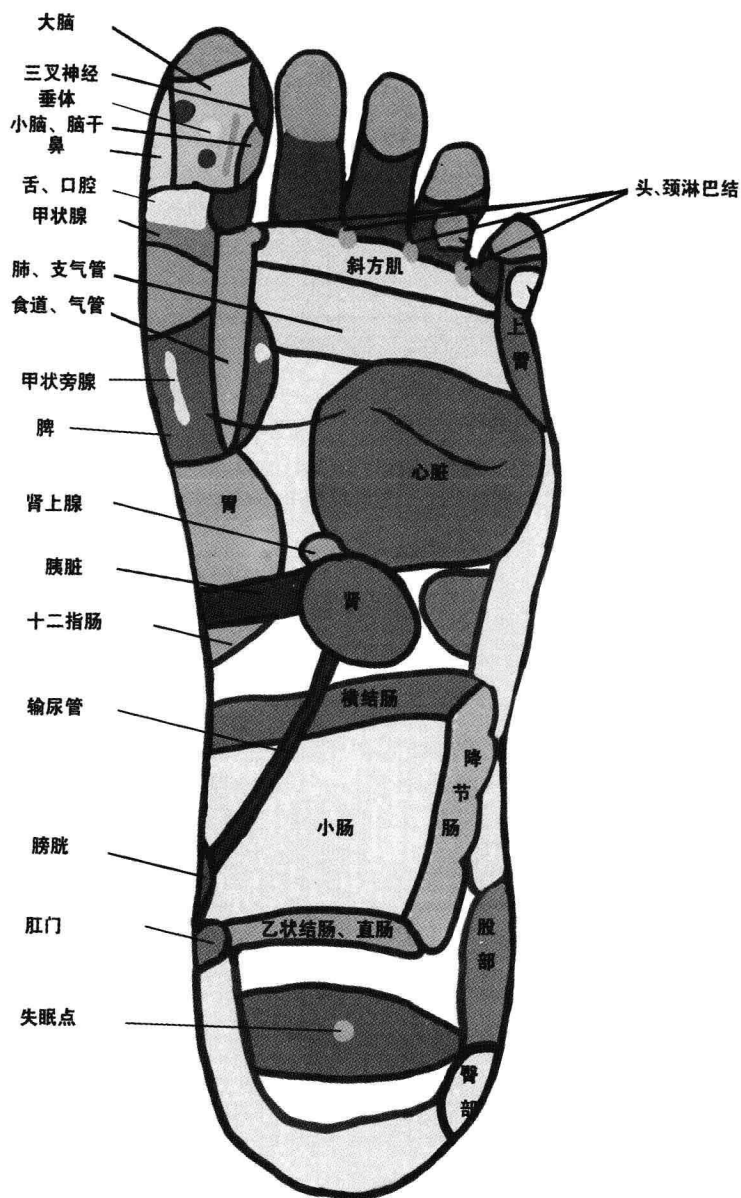
手心穴位、反射区

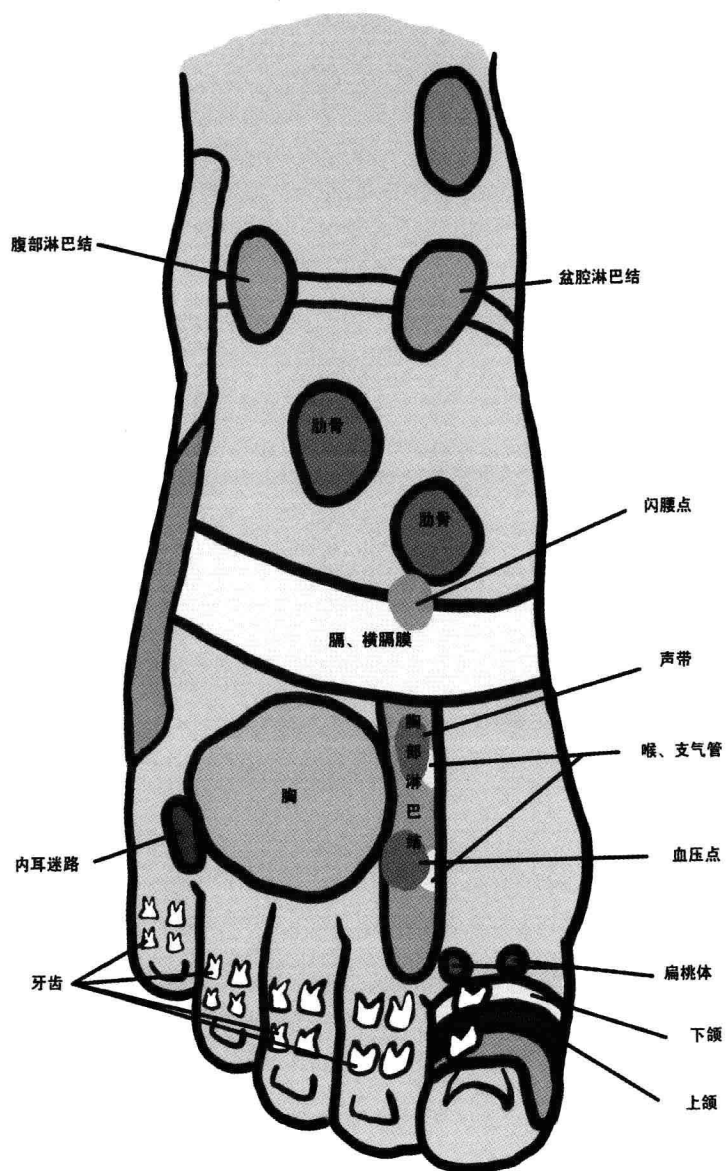


手背穴位、反射区



足底穴位、反射区





足背穴位、反射区

内 容 提 要

人体经络穴位疗法是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的“中国式养生”疗法。本书详细介绍了穴位疗法的基本知识与基本方法，以及针对各种疾病症候病因的选穴技巧和按摩技巧，特别是对足穴、耳穴作了详尽介绍。内容详实、图文并茂、实用性强。是临床中医师和家庭成员针灸、按摩的养生保健参考用书。

前言

中医的穴位疗法的功效在于改善人体各种不适症状、增强机体免疫力、预防疾病。穴位疗法是华夏族的祖先留给我们的珍贵遗产，对人体健康有益这是不容置疑的，那么所谓的“穴位”究竟是什么？经络穴位疗法又是什么？这种疗法对什么样的症状有效？又该怎样进行自我操作呢？

中国的医学上，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名叫“腧穴”。人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。因此，通过按压、温灸、针刺等方法来刺激穴位，使能量的流动顺畅，从而激发细胞活力，延缓细胞的衰老过程，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，来增进内脏功能，使身体更加强健。

人体经络穴位刺激法是中医独有的养生方式，它是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的养生方式，是自己可以在家操作的养生方式。它不是刻意的疗法，而是遵循自然规律的疗法，不是倾盆大雨的疗法，而是绵绵细雨的疗法。穴位疗法调阴阳，让你的五脏六腑相互扶助，让你身体每一项功能都平衡。这是一份私有的、个性化的中医养生方式，它会教您随时动态管理你的健康，调理你的身心平衡，让身心永远保持最佳状态，让你成为自己的养生师。通过对人体经络各个穴位的自我按摩，可以达到以下效果：

1. 改善急性症状，治疗慢性症状

穴位刺激对牙疼、胃痛、头痛等急性症状有缓解的作用。同时反复进行穴位刺激也有助于慢性胃炎、腰痛等慢性疾病的治疗。

2. 预防疾病

西医讲究有病治病，中医学则讲究如何防病。定期进行中医学疗法中的穴位刺激法也能够提高免疫力，预防疾病。

3. 增强体质

刺激穴位能够使免疫力和自律神经保持在正常状态。比如对因紧张而引起的过敏性肠炎和免疫力过剩而引起的粉刺等症状进行穴位刺激疗法将有明显效果。

4. 保持并促进健康

与服用药物不同的是，穴位刺激即使在身体状况不佳时也能进行。每周进行2~3次穴位刺激能够起到维持、促进身体保持良好状态的作用。

5. 消除疲劳

现代社会压力过大，身心容易疲劳。穴位刺激对调整自律神经平衡、降低肌肉紧张、解除身心疲劳等有明显效果。

本书是学习和应用人体穴位的理想参考书，对继续发掘和发扬优秀中医文化的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。

由于编写时间仓促，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！同时，我们也希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策。读者交流邮箱：bcgmnew@163.com。

编者

2011年11月