

家庭健康书

经穴健康疗法

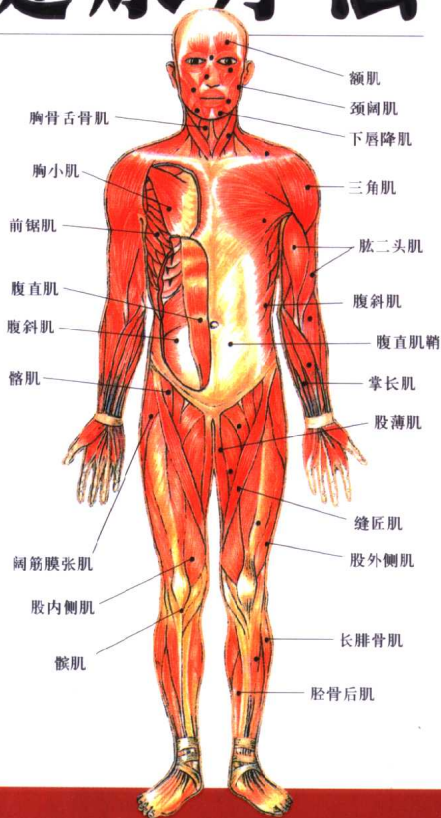
完全图解

经济、方便、易学、无师自通的保健手册！



最适宜家庭应用的中医传统疗法！

冯力生 编
陕西旅游出版社



家 庭 健 康 书

完 全 图 解

经 穴

健康疗法

(陕)新登字 012 号

家庭健康书

完全图解经穴健康疗法

策 划: 邹 笛

编 者: 冯力生

图文统筹: 李 娜

责任编辑: 马凌云

平面设计: 金苹果(阳光)工作室

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编:710061)

总 经 销: 陕西旅游出版社图书配送中心

(029-5361112 5369321[传真])

经 销: 新华书店

制 作: 陕西旅游出版社金苹果(阳光)工作室

印 刷: 西安四站蓝天印刷厂

版 次: 2003年9月第3版 第1次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 48.75

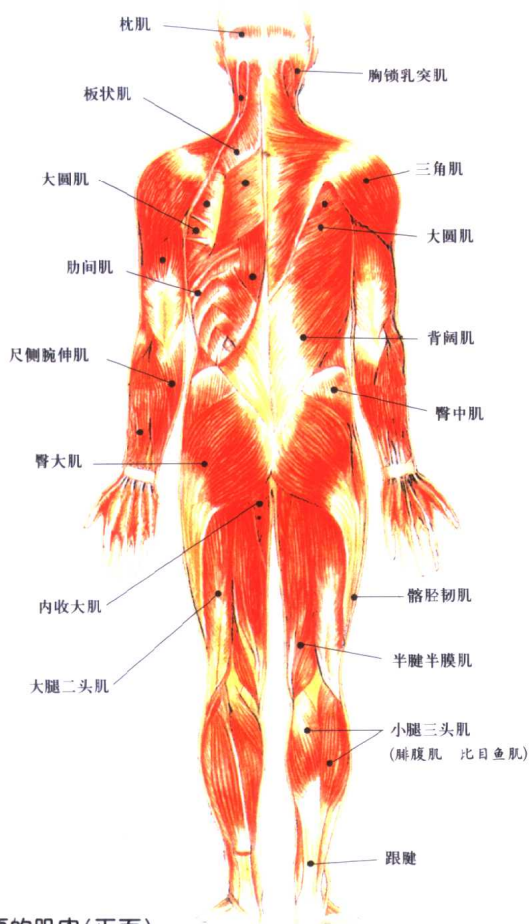
印 数: 1-5000

定 价: 90.00元[六册]

ISBN7-5418-0966-7/R · 14

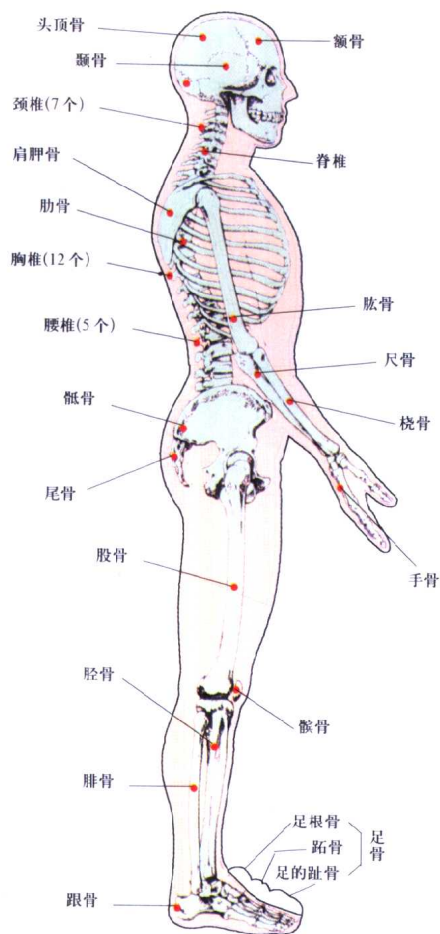
版权所有 翻印必究

人体主要的肌肉(背面)

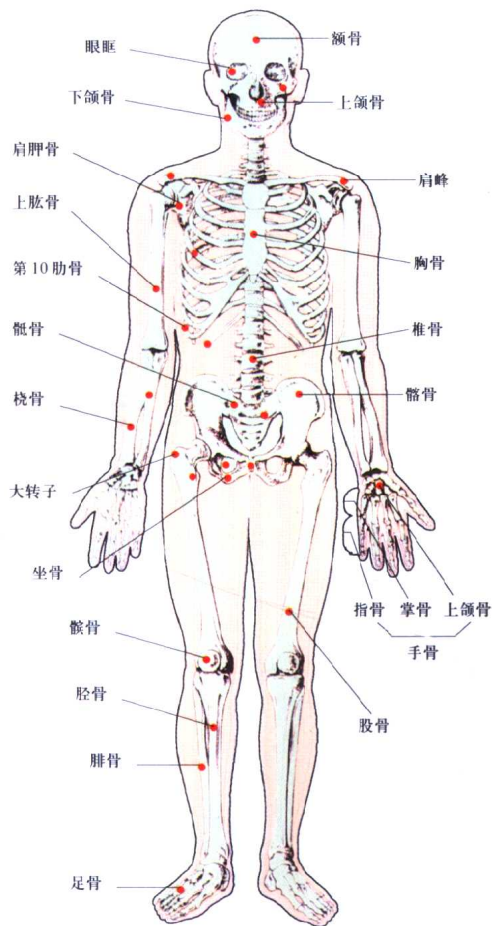


←人体主要的肌肉(正面)

人体主要的骨骼(侧面)



人体主要的骨骼(前面)



? !





中国人代代相传的健康疗法





让我们从这里开始 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

中国人代代相传的健康疗法

家庭健康书

完全图解经穴健康疗法

冯力生 编



陕西旅游出版社

目 录

经穴疗法

经穴的寻找方法

- ① 首先触摸——触诊 1
- ② 接着捏捏看——摄诊 2
- ③ 压迫看看——压诊 3

按摩、指压治疗

- 背部的场合 5
- 腹部的场合 6
- 颈侧至喉咙的场合 6
- 手臂的场合 7
- 腿的场合 7
- ① 抚摸、擦——轻擦法 7
- ② 揉——揉捏法 9
- ③ 揉、捏——按捏法 10
- ④ 压——压迫法 11
- ⑤ 敲——叩打法 12
- ⑥ 振抖——振颤法 13



灸治疗

①有痕灸	15
透热灸的方法	15
②无痕灸	18
知热灸	18
姜灸、大蒜灸	18
最新的无痕灸	18

身体各部位的症状

头部、面部的症状

头痛·头重	20
后头神经痛（后头、后颈的疼痛）	23
三叉神经痛（脸部的疼痛）	26
面部痉挛	28
面部麻痹	31

耳、鼻的症状

耳 鸣	34
耳部疼痛	37
重 听	40
鼻 塞	43
鼻 血	46

齿、口、喉的症状

牙 痛	48
齿槽脓漏	50
口腔炎	53

口周围的疹子	56
喉部疼痛	59
打 嗝	61
颈、肩的症状	
肩酸痛	63
颈、肩的酸痛和疼痛	65
落 枕	67
颈椎扭伤	69
肩周炎	71
手、足、腰各关节的症状	
手臂神经痛	73
手指麻痹	75
慢性风湿性关节炎	77
坐骨神经痛	79
腰部疼痛	81
闪 腰	83
驼 背	85
膝盖疼痛	88
小腿抽筋	91

内脏·神经·皮肤的症状

消化系统的症状

食欲不振	94
消化不良	96
便 秘	98



恶 心	100
慢性胃炎	103
胃溃疡	105
过敏性大肠疾病	108
痔疮	111
肝 病	114
呼吸系统的症状	
感 冒	117
慢性支气管炎	119
气喘、小儿气喘	122
心脏、血管的症状	
头部充血	124
高血压	127
低血压	130
泌尿系统的症状	
肾脏疾病	133
前列腺肥大	135
膀胱炎、尿道炎	137
内分泌、代谢异常	
糖尿病	140
痛 风	143
慢性甲状腺病	146
神经、精神之异常	
神经官能症	149
歇斯底里	152

忧郁、烦躁	155
阳 痿	158
皮肤的症状	
冻 疮	160
湿 疹	163
荨麻疹	165
幼儿常见病	
夜尿症	167
抽 风	169
女性常见病	
虚冷症	171
痛 经	174
月经不调	177
孕 吐	179
促进乳汁分泌	182
更年期障碍	184

健康与美容·运动伤害·其他

消除疲劳、增强体力

眼睛疲劳	188
足腰之困倦	191
记忆力衰退	194
消除困倦	197
失眠症	200
气力减退	202

体力增强	205
精力增强	208
预防身体老化	210
预防肌肉老化 (一)	213
预防肌肉老化 (二)	216
运动伤害	
扭 伤	218
高尔夫球腰痛	220
美容	
乌黑亮丽的头发	222
美 目	225
消除脸部皱纹	227
消除肝斑、雀斑	230
消除青春痘、疹子	232
丰 胸	234
收缩腹部	237
提高臀部	239
其他症状	
晕 车	241
宿 醉	243
恐惧症	245
预防脱发	247



经穴疗法

经穴的寻找方法

经穴疗法，是以寻找经穴的位置为出发点。为了有效进行经穴疗法，首先须正确把握经穴（穴道）的位置。人体上经络或经穴的大体位置，虽已明示于经络图或“各类症状经穴疗法”图中均有说明，但只能视为一种基准。因为，这并非仅是与身体同大小的图，同时更重要的是，经穴的位置因人而有微妙差距。虽因人而异，但差距不致于数公分或数十公分的程度，如同人的脸部表情或体格各有变化一样，经穴也是因人而有个性，因此寻找自己的经穴最为重要。

寻找经穴的方法，可分为3种。

① 首先触摸——触诊

配合触摸部位的宽度大小，可分别使用拇指或除拇指之外的其他4指、手掌。同时，对应人体，经穴的位置也呈现左右对称，因此须触摸身体左侧和右侧的同部位寻找。

在手腕、脚踝等部位使用拇指；颈部、手臂、脚等使用其他4指；腹部或背部是以手掌触摸。如果皮肤



前臂的触诊

