

经典读本理想藏书

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

杨克新◎编著

精编精释 全彩解读

图解小穴位大健康

不打针、不吃药，手到病自除

刮痧板

刮痧是一种传统的绿色疗法，能改善人体血液循环，促进新陈代谢，增强人体免疫功能。



刮痧板是刮痧的主要器具，刮痧板一般选择本色玄黄的砭石与天然水牛角做原料。常用的刮痧板有半圆形、鱼形、肾形、椭圆形等。

腰部穴位

按摩腰部穴位可起到舒筋通络，促进腰部气血循环，消除腰肌疲劳，并且能缓解腰肌痉挛。

腰部穴位有命门穴、肾俞穴、阳关穴、腰眼穴等。



手部按摩是用特定的手法，对位于手部的一些穴位、反应点或反应区加以刺激，达到调节相应组织器官功能的保健方法。

手部按摩常用手法：
推法、拿法、按法、点法、掐法、揉法、捏法。

手部穴位按摩



穴位药灸是指将中草药药敷在体表用来治病的方法。药贴敷在穴位处，药物渗透皮下组织间，使患处得到充分的治理，药灸者要忌辛辣、冷饮食物。

穴位药灸




天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图 解

小穴位大健康

杨克新 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解小穴位大健康 / 杨克新编著 . -- 天津 : 天津
科学技术出版社 , 2017.7.

ISBN 978-7-5576-2974-8


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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121150 号

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 610 000

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言



武林高手可以打通任、督二脉，点穴也是一门神奇的武功，人们有哑穴、有死穴，膻中穴是练武要穴，人们还通过穴位提高内力或者疗伤……武侠小说及影视作品使得穴位蒙上了一层神秘的面纱。在中医学里穴位更是无处不在，不论用针灸、艾灸、按摩、拉筋，治疗各种疾病都要用到经络穴位。穴位究竟是什么？穴位究竟是用来治病的，还是人们虚构的？穴位是如何被人们发现的？又是如何命名的？

穴位在中国传统医学治病上有着非常重要的作用。穴位是人体分布着的一个个可以针灸的部位，但它不仅仅是一个点，每一个穴位都自有其来历。小小的穴位，看起来平常，实则都是历代医家上察天文、下观地理、中通人事、远取诸物、近取诸所，经过百般比较才取得的。每一个穴位都是我们不离不弃的健康伴侣。

穴位，医学上指人体中可以针灸的部位，一般为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。穴位可以反映病症，协助诊断；也可以接受刺激，治疗疾病。穴位的功效十分奇妙，可用于祛病强身，如缓解痛经、治疗抑郁失眠；穴位可用养生保健，如滋养精血、降脂减肥、益寿延年；女性美容，如祛除皱纹、消除睑腺炎、乌发美白；日常急救，如癫痫发作、头晕头痛、清除内热。

传统中医认为，人体有十二经脉和任、督二脉，加上脾文大络，共计十五络，来引导气血流通，而穴位就是经脉上的生命能量的出入口。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，在这些经络上面有361个经穴。人体经脉分别与人体五脏六腑相对应，如果人体内系统发生了变化，就会通过经络系统而反映于体表。如有肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热色泽的变化。同样，可以通过刺激与之对应经络上的穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远不止如此简单，

很多经络上的穴位也可用于治疗其他脏器的疾病。

《黄帝内经》中最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强身健体的目的。穴位是体内气血流畅的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络疗法，往往能起到意想不到的效果。如很多人易生气、胸闷气短等，都是气血在作祟。三焦经主一身之气，当你气不顺时可以按摩一下三焦经上的支沟穴，可起到调气顺气的作用。再如然谷穴，从名称上看便知此穴有燃烧谷物之意，刺激这个穴位可以促进消化，特别对糖尿病人有奇效。我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的，都拥有自己独特的养生保健功效，只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药。现代人生活节奏快，工作压力大，人们容易忽视身体发出的健康信号，加之不好的生活习惯导致各种疾病的发生。小到手指、毛发，大到内脏、血管，每一处的疼痛，每一处的问题都会让生活变得苦不堪言，甚至面目全非，享受不到生活的乐趣。而各种慢性疾病如肌肉劳损、腰椎间盘突出、神经疼痛、血脂血压偏高等更是变成了高发病。如果人们能够充分认识人体经脉穴位，将之运用于日常生活中，时时刺激按摩特效穴位，将穴位的养生保健疗病功效充分发挥出来，防治各种常见疾病，可以省却疾病缠身和医院治病的苦恼。

穴位恰如人们随身携带的绿色药囊，身体不适的时候，通过按摩或者艾灸穴位，会有意想不到的神奇功效。但是，在看过太多的养生书籍之后，人们往往会有这样的困扰，穴位到底在哪里？我们找得是否准确呢？这样用穴位来治病适合我的身体状况吗？为什么没有明显的感觉呢……诸如此类的烦恼让人们将传统养生最精华的部分看得高深莫测，不得其门而入。《图解小穴位大健康》内容全面实用，是一部经络穴位疗法百科全书。本书不仅系统介绍了每条经脉在人体的循行，还讲述了经络与五脏六腑、人体各种疾病的关系，重点介绍了人体常见穴位的准确取穴方法和治疗作用，人体常见疾病的穴位疗法，及由穴位养生而衍生出来的拉筋拍打养生保健法。本书可以帮你轻松掌握经络穴位养生的要点，认识每个穴位的保健功效，让你不仅可以系统学习经络穴位养生知识，更可以随查随用，针对不同的疾病用不同的穴位来进行保健治疗，为自己，也为家人的健康保驾护航。



目录

第一章 走近穴位养生，让健康如影随形

第一节 穴位是最好的医药

| | |
|----------------------|---|
| 命要活得长，全靠穴位养..... | 2 |
| 神秘的经络，看不见，但确实存在..... | 5 |
| 认识你身上的这张“网络”地图..... | 6 |
| 经络是脏腑和五官的镜子..... | 7 |
| 经络是行血气、营阴阳的关键..... | 8 |
| 什么是经络穴位养生法..... | 9 |

第二节 中医穴位刺激常用方法一览

| | |
|-------------------------|----|
| 学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间..... | 10 |
| 一学就会的经络刺激法..... | 13 |
| 刮痧：传统的自然疗法..... | 14 |
| 刮痧的治病疗疾与保健功效..... | 17 |
| 刮痧的基本手法..... | 18 |
| 刮痧时的注意事项与禁忌..... | 20 |
| 针灸：通过刺激穴位达到治病保健的目的..... | 21 |
| 针灸疗法的应用范围..... | 22 |
| 针灸时可能会出现异常情况及其预防处理..... | 23 |
| 针灸时的几点禁忌..... | 27 |
| 拔罐：最优秀的物理疗法..... | 28 |
| 中西医对拔罐治病原理的不同解析..... | 29 |

| | |
|----------------------|----|
| 要想身体安，火罐经常沾..... | 30 |
| 家庭拔罐的注意事项..... | 31 |
| 推拿：中国古老的医治伤病的方法..... | 32 |
| 推拿的主要手法..... | 34 |
| 推拿时可能出现的异常情况处理..... | 37 |
| 天天给自己推拿有益健康..... | 38 |
| 火疗：促进血液循环的火灸疗法..... | 39 |
| 中医火疗的主要功效..... | 40 |
| 火疗期间的禁忌..... | 41 |
| 经络导引养生功..... | 42 |

第三节 带你认识人体的十四条经络

| | |
|---------------------|----|
| 胆经：排解积虑的先锋官..... | 43 |
| 肝经：护卫身体的大将军..... | 44 |
| 肺经：人体最容易受伤的经..... | 45 |
| 大肠经：肺和大肠的保护神..... | 47 |
| 胃经：多气多血的勇士..... | 48 |
| 脾经：治疗慢性病的关键..... | 49 |
| 心经：攸关生死的经络..... | 50 |
| 小肠经：心脏健康的晴雨表..... | 51 |
| 膀胱经：让身体固若金汤的根本..... | 52 |
| 肾经：关乎你一生幸福的经络..... | 53 |
| 心包经：为心脑血管保驾护航..... | 55 |
| 三焦经：人体健康的总指挥..... | 56 |
| 任脉：海纳百川，有容乃大..... | 57 |
| 督脉：紫气东来，万象更新..... | 58 |



第二章 人体经脉保健法

第一节 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉

- 列缺：通上彻下，调理呼吸通道..... 60
- 太渊穴：保护心脏的平安穴..... 62
- 少商：秋燥咳嗽就找少商穴..... 62
- 鱼际：揉鱼肚子消除肢体疲劳..... 63
- 中府穴：聚集天地之气于胸中..... 65
- 天府穴：立止鼻出血的妙丹..... 65
- 尺泽穴：腹痛发热的首选穴..... 66
- 孔最穴：久坐不痔的秘诀..... 67

第二节 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉

- 迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉..... 68
- 合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”..... 70
- 阳溪穴：五官科疾病的克星..... 70
- 手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤..... 71
- 曲池穴：祛除老人斑有独效..... 72

第三节 足阳明胃经：生成气血的康体大脉

- 天枢穴：祛除妇科病的好帮手..... 73
- 冲阳穴：食欲不佳，一招制敌..... 74
- 颊车穴：治疗面部疾病效果好..... 75
- 梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药..... 75
- 梁门穴：治疗胃部疾病的良药..... 76
- 犊鼻穴：对治关节炎疗效好..... 77
- 足三里穴：消除百病的奇穴..... 77
- 条口穴：舒筋活血的好帮手..... 78
- 丰隆穴：最好的降压药..... 79
- 内庭穴：减掉赘肉的神穴..... 79

| | |
|--------------------|----|
| 下关穴：调和阴阳远离疾病..... | 80 |
| 地仓穴：治疗孩子的口角流水..... | 80 |
| 水道穴：将人体垃圾顺流带去..... | 81 |
| 人迎穴：迅速止呃逆..... | 82 |
| 四白穴：轻松赶走色盲症..... | 84 |
| 承泣穴：治疗眼部疾病的法宝..... | 84 |

第四节 足太阴脾经：运化食物的养血大脉

| | |
|---------------------|----|
| 三阴交：上天赐给女性的护身衣..... | 86 |
| 太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴..... | 87 |
| 阴陵泉穴：畅通血脉，消除肿胀..... | 87 |
| 公孙穴：降低血压的好手..... | 88 |
| 血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒..... | 90 |
| 大横穴：强壮脏器，抗击衰老..... | 91 |

第五节 手少阴心经：通调神智的养心大脉

| | |
|--------------------|----|
| 少海穴：快速治疗肩臂痛..... | 93 |
| 少冲穴：清热熄风，醒神开窍..... | 94 |
| 极泉穴：清心理气，宽胸宁神..... | 94 |
| 通里穴：清热安神，增长智慧..... | 95 |
| 神门穴：益心安神，通经活络..... | 96 |

第六节 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉

| | |
|--------------------|-----|
| 少泽穴：清热利咽，通乳开窍..... | 98 |
| 天宗穴：舒筋活络，理气消肿..... | 100 |
| 后溪穴：清心安神，疏通经络..... | 100 |
| 秉风穴：散风活络，止咳化痰..... | 101 |
| 天容穴：清热利咽，消肿降逆..... | 102 |

第七节 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉

| | |
|--------------------|-----|
| 睛明穴：泄热明目，祛风通络..... | 103 |
| 攒竹穴：清热明目，祛风通络..... | 105 |
| 委中穴：泄热清暑，凉血解毒..... | 105 |

| | |
|--------------------|-----|
| 玉枕穴：清热明目，通经安神..... | 106 |
| 大杼穴：强健筋骨，清除邪热..... | 107 |
| 膏肓穴：补虚益损，调理肺气..... | 108 |
| 昆仑穴：安神清热，舒筋活络..... | 108 |
| 秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝..... | 109 |
| 申脉穴：清热安神、利健腰膝..... | 110 |
| 至阴穴：理气活血，清脑醒目..... | 112 |
| 承山穴：理气止痛，舒筋消痔..... | 112 |
| 飞扬穴：舒筋活络，强健腿脚..... | 113 |

第八节 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉

| | |
|--------------------|-----|
| 涌泉穴：滋阴益肾，平肝熄风..... | 115 |
| 太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰..... | 115 |
| 照海穴：滋阴清热，调经止痛..... | 116 |

第九节 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉

| | |
|--------------------|-----|
| 内关穴：宁心安神，理气镇痛..... | 117 |
| 劳宫穴：清心泄热，安定心神..... | 119 |
| 中冲穴：苏厥开窍，清心泄热..... | 119 |
| 大陵穴：清心安神，宽胸和胃..... | 120 |

第十节 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉

| | |
|---------------------|-----|
| 阳池穴：通调三焦，益阴增液..... | 121 |
| 支沟穴：清利三焦，通腑降逆..... | 123 |
| 丝竹空穴：清头明目，散骨镇惊..... | 123 |
| 角孙穴：清热消肿，散风止痛..... | 124 |
| 中渚穴：清热通络，开窍益聪..... | 125 |

第十一节 足少阳胆经：输送气血的固体大脉

| | |
|---------------------|-----|
| 上关穴：聪耳镇痉，散风活络..... | 127 |
| 率谷穴：平肝熄风，通经活络..... | 128 |
| 肩井穴：祛风清热，活络消肿..... | 128 |
| 阳陵泉穴：疏肝利胆，强健腰膝..... | 129 |

| | |
|---------------------|-----|
| 悬钟穴：平肝熄风，疏肝益肾..... | 130 |
| 带脉穴：健脾利湿，消除赘肉..... | 130 |
| 足临泣穴：疏肝熄风，化痰消肿..... | 131 |
| 环跳穴：祛风化湿，强健腰膝..... | 132 |

第十二节 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉

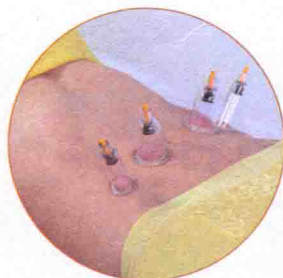
| | |
|--------------------|-----|
| 章门穴：疏肝健脾，理气散结..... | 133 |
| 太冲穴：平肝泄热，疏肝养血..... | 135 |
| 大敦穴：回阳救逆，调经通淋..... | 135 |
| 期门穴：健脾疏肝，理气活血..... | 136 |

第十三节 督脉：监督健康的升阳大脉

| | |
|---------------------|-----|
| 长强穴：解痉止痛，调畅通淋..... | 137 |
| 命门穴：补肾壮阳，提升阳气..... | 138 |
| 大椎穴：清热解表、截虐止痛..... | 138 |
| 至阳穴：利胆退黄、宽胸利膈..... | 139 |
| 灵台穴：清热化湿、止咳定喘..... | 140 |
| 腰阳关穴：祛寒除湿、舒筋活络..... | 141 |
| 陶道穴：解表清热、截虐宁神..... | 141 |
| 百会穴：熄风醒脑、升阳固脱..... | 142 |
| 神庭穴：宁神醒脑、降逆平喘..... | 143 |

第十四节 任脉：掌管生殖的妊养大脉

| | |
|--------------------|-----|
| 曲骨穴：通利小便、调经止痛..... | 144 |
| 关元穴：培补元气、导赤通淋..... | 145 |
| 巨阙穴：安神宁心、宽胸止痛..... | 145 |



| | |
|--------------------|-----|
| 气海穴：益气助阳、调经固经..... | 146 |
| 中极穴：益肾兴阳、通经止带..... | 147 |
| 神阙穴：温阳救逆、利水固脱..... | 147 |
| 膻中穴：理气止痛、生津增液..... | 149 |
| 天突穴：宣通肺气、消痰止咳..... | 149 |
| 会阴穴：人体任脉上的要穴..... | 150 |

第三章 | 经外奇穴，游离于主流之外的人体大药

第一节 头部经外奇穴

| | |
|---------------------|-----|
| 当阳穴：疏风通络，清头明目..... | 152 |
| 伴星穴：提神醒脑，清头明目..... | 153 |
| 目明穴：护目保健，调节眼球..... | 153 |
| 目飞穴：提神醒脑，清头明目..... | 154 |
| 四神聪穴：镇静安神，醒脑开窍..... | 155 |
| 安眠穴：镇静安神，平肝潜阳..... | 156 |
| 听灵穴：滋养肾阴，聪耳明目..... | 157 |

第二节 面部经外奇穴

| | |
|--------------------|-----|
| 首面穴：疏风通络，清头明目..... | 158 |
| 额中穴：清头明目，镇静安神..... | 159 |
| 天护穴：清利头目，醒神开窍..... | 159 |
| 鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络..... | 160 |
| 印堂穴：清头明目，通鼻开窍..... | 161 |
| 上明穴：清肝泻火，明目醒神..... | 162 |
| 太阳穴：醒神明目，行气通络..... | 163 |
| 健明穴：疏风清热，明目亮睛..... | 164 |
| 山根穴：开窍醒神，明目通窍..... | 165 |
| 鼻交穴：醒神开窍，通调经络..... | 166 |
| 鼻穿穴：疏风清热，宣通肺窍..... | 166 |
| 通气穴：理气活血，通络止痛..... | 167 |

| | |
|------------------------|-----|
| 鼻准穴：升阳救逆，开窍泻热..... | 168 |
| 立命穴：醒神开窍，健脑安神..... | 169 |
| 牵正穴：祛风清热，通经活络..... | 170 |
| 夹承浆穴：清热疏风，醒脑提神..... | 170 |
| 金津穴、玉液穴：清泻热邪，生津止渴..... | 171 |
| 海泉穴：清热解毒，通络开窍..... | 172 |
| 颊里穴：清热解毒，祛风通络..... | 173 |

第三节 颈顶部经外奇穴

| | |
|--------------------|-----|
| 止呕穴：理气通络，和胃止呕..... | 174 |
| 落枕穴：柔筋缓急，舒筋活血..... | 175 |
| 颈中穴：滋阴潜阳，舒筋止痛..... | 176 |
| 副哑门：镇静止痫，开窍醒神..... | 176 |
| 定喘穴：止咳平喘，通宣理肺..... | 177 |
| 百劳穴：滋补肺阴，舒筋活络..... | 178 |
| 哑穴：清凉祛火，缓解疼痛..... | 179 |
| 癫痫穴：醒脑开窍，舒筋活血..... | 179 |

第四节 胸肋腹部经外奇穴

| | |
|------------------------|-----|
| 直骨穴：降温去热，消炎止痛..... | 181 |
| 乳下穴：理气增乳，通络止痛..... | 182 |
| 截疟穴：截疟杀虫，理气止痛..... | 183 |
| 呃逆穴：降气和胃，利膈止呃..... | 183 |
| 肝神穴：疏肝解郁，利胆和胃..... | 184 |
| 小儿龟胸穴：强筋壮骨，补益肝肾..... | 185 |
| 长谷穴：消食导滞，调理肠胃..... | 186 |
| 乳泉穴：通乳增乳，调经养血..... | 187 |
| 玉门（玉门头）：调经理气，提高性欲..... | 188 |

第五节 背腰部经外奇穴

| | |
|-------------------------|-----|
| 巨阙俞穴：宁心安神定志，理气止咳平喘..... | 189 |
| 灸哮穴：止咳平喘，化痰理气..... | 190 |
| 督脊穴：醒神开窍，通调督脉..... | 191 |

| | |
|---------------------|-----|
| 枢边穴：消炎利胆，和胃止呕..... | 192 |
| 十七椎穴：通络止痛，理气调经..... | 193 |
| 腰奇穴：通络止痛，强腰补肾..... | 193 |
| 腰眼穴：强腰健肾，增强活力..... | 194 |
| 大椎四花：补益虚损，滋阴除烦..... | 195 |
| 八华穴：止咳化痰，宣肺平喘..... | 196 |
| 脊背五穴：熄风定痫，开窍醒神..... | 197 |
| 痞根穴：健脾和胃，理气止痛..... | 198 |
| 肠风穴：祛风止血，补益肾精..... | 199 |

第六节 上肢部经外奇穴

| | |
|---------------------|-----|
| 十宣穴：清热开窍，祛火散瘀..... | 200 |
| 外劳宫穴：通经活络，祛风止痛..... | 201 |
| 地神穴：醒神开窍，通经活络..... | 202 |
| 肩前穴：舒筋通络，活血止痛..... | 203 |
| 端正穴：镇静降逆，补气升阳..... | 204 |
| 四缝穴：消食导滞，祛痰化积..... | 205 |
| 二白穴：调和气血，提肛消痔..... | 206 |
| 八关穴：祛风通络，清热解毒..... | 207 |
| 板门穴：健脾和胃，消食化滞..... | 208 |

第七节 腿部经外奇穴

| | |
|--------------------------|-----|
| 髌骨穴：祛风除湿，舒筋活络..... | 210 |
| 百虫窝穴：祛风活血，驱虫止痒..... | 211 |
| 鹤顶穴：通利关节，祛风除湿，活络止痛..... | 211 |
| 关仪穴：温里散寒，理气止痛..... | 212 |
| 陵后穴：舒筋通络，理气止痛..... | 213 |
| 膝眼穴：活血通络，疏利关节..... | 214 |
| 胆囊穴：利胆通腑，理气通络..... | 215 |
| 阑尾穴：清热解毒，化瘀通腑..... | 216 |
| 八风穴：祛风通络，清热解毒..... | 217 |
| 内踝尖穴：舒筋活络，解痉止痛..... | 218 |
| 外踝尖穴：和内踝尖穴同效的“双胞胎”穴..... | 219 |

第四章 手到病自除，让我们自己动手治病

第一节 常见心脑血管疾病穴位疗法

| | |
|--------------------------|-----|
| 心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神 | 222 |
| 对付心脑血管疾病，再探合谷穴 | 223 |
| 冠心病并非只靠药，按压内关也有效 | 224 |
| 如何用穴位疗法治疗脑溢血 | 225 |
| 预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 | 226 |
| 低血压——足底按摩将血压升高 | 226 |
| 得了心肌炎，按摩心俞穴有疗效 | 227 |
| 脑后风要人命，避风就找风府穴 | 228 |
| 预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 | 229 |
| 速效救心丸，膻中、太渊配合治期前收缩 | 230 |

第二节 常见脏腑疾病的穴位疗法

| | |
|-----------------------------|-----|
| 太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴 | 231 |
| 阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴 | 232 |
| 鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴 | 232 |
| 阴陵泉、关元、肾俞——冬季的补肾精穴 | 233 |
| 让肝不血虚，血海和足三里是首选 | 234 |
| 承山、阳陵泉、三阴交，治疗肝阴虚的三味良药 | 235 |
| 合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的三大名穴 | 236 |
| 解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 | 237 |

第三节 常见呼吸系统疾病穴位疗法

| | |
|--------------------------|-----|
| 哪些疾病最爱隐藏在肺经 | 239 |
| 一呼一吸都要保持通畅——哮喘的调治法 | 239 |
| 得了肺炎试试拔罐疗法 | 240 |
| 胸闷胀气就靠公孙穴来摆平 | 241 |
| 按摩手足耳，治好慢性咽炎 | 242 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑 | 242 |
|-------------------------|-----|

第四节 常见五官疾病穴位疗法

| | |
|-----------------------------|-----|
| 老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓” | 244 |
| 按摩缓解青光眼，驱逐光明的偷盗者 | 245 |
| 养血明目按摩法，防治夜盲症 | 246 |
| 眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决 | 247 |
| 鼻炎，就请迎香穴来帮忙 | 248 |
| 眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙 | 250 |

第五节 常见皮肤病穴位疗法

| | |
|----------------------------|-----|
| 铲除肌肤上冒出的杂草——各种疣的穴位处方 | 252 |
| 还皮肤自然之美——痤疮的穴位处方 | 253 |
| 按压穴位消除剧痒的荨麻疹 | 254 |
| 清肝散瘀祛火，带状疱疹治愈之道 | 255 |
| 搞怪的是鬼，还是心——解决鬼剃头的要穴 | 255 |

第六节 常见外科病穴位疗法

| | |
|----------------------------|-----|
| 骨质增生症：敲肾经加热水泡脚就能解决 | 257 |
| 点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张 | 258 |
| 骨质疏松症——按压内关、太渊和合谷 | 259 |
| 按揉风府和手三里，颈椎病也可“手到病除” | 260 |
| 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本 | 262 |
| 落枕，随手便可治愈的小病 | 263 |
| 手脚冰凉，平时多按环跳 | 264 |
| “鼠标手”的经络自我推拿法 | 265 |
| 用推拿法治好类风湿性关节炎 | 266 |

第七节 常见亚健康症状穴位疗法

| | |
|-------------------------|-----|
| 腹部按摩，帮你赶走亚健康..... | 268 |
| 按压太阳穴和耳穴，让你远离抑郁的困扰..... | 269 |
| 眼部疲劳，按摩帮你忙..... | 271 |
| 久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经..... | 272 |
| 这样按摩可以缓解你的精神压力..... | 272 |
| 摩腹和天枢穴让便秘从此绝根..... | 273 |
| 这样按摩可将感冒赶走..... | 274 |
| 闲来敲敲风市穴，亚健康就会随风而去..... | 275 |

第八节 足部按摩强健身

| | |
|------------------------|-----|
| 养生从足部按摩开始..... | 276 |
| 脚部穴位是防治疾病最有效的天然大药..... | 277 |
| 足部按摩要分时间、季节和体质才有效..... | 278 |
| 足部按摩的禁忌证..... | 279 |
| 足部按摩的注意事项..... | 280 |
| 足疗口诀是你随身的“好记星”..... | 280 |
| 何时按摩最有效..... | 281 |
| 赤足行，激活你的“第二心脏”..... | 282 |
| 防治失眠，足疗帮你忙..... | 282 |
| 足疗给糖尿病患者带来福音..... | 283 |
| 足部按摩可以消除头痛..... | 284 |

第五章 全家人的经络养生良方

第一节 常见“女人病”的穴位疗法

| | |
|-----------------------|-----|
| 内分泌失调，从三焦经寻找出路..... | 286 |
| 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠..... | 287 |
| 按摩穴位治疗闭经..... | 288 |
| 按揉穴位让痛经不再折磨你..... | 289 |