



拍打 | 拉筋

— LAJIN PAIDA YANGSHENG —

张凤娇 | 主编

筋长一寸 寿延十年

养生

久坐劳损、运动伤害、筋骨老化、
颈椎病、腰椎病、肩周炎……
找出疼痛根源，5分钟松筋活络
随时随地练习，疏通气血
什么动作缓解哪处酸痛，一看便知

江西科学技术出版社

拉筋拍打养生

LAJIN PAIDA YANGSHENG

张凤娇——主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉筋拍打养生 /张凤娇主编. --南昌:江西科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5390-5785-9

I. ①拉… II. ①张… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第224095号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2016018

图书代码: D16038-101

拉筋拍打养生

张凤娇·主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印刷 三河市艺海万诚印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm × 1194mm 1/16
字数 756千字
印张 27.5
版次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5785-9
定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-304

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



拉筋拍打益养生,健康天天见

有病去医院,这个道理谁都知道。然而,由于现代社会的发展、生活节奏的加快、工作压力的加大及情感的变化等诸多因素,很多人表面上看起来并没有病,身体却处于亚健康状态,不是这儿疼就是那儿痛,去医院检查,又查不出什么毛病,这时该怎么办呢?

万病辨其源。熟悉中医理论的人都知道,经络壅塞会导致气血不畅通,气血不畅通则导致体内器官不能正常运转,器官不能正常运转则会引发种种不适症状,严重者就会引发种种疾病。由此可知,经络壅塞是万病滋生的源头,只要疏通了经络,自然就掐掉了病根,从而有效养护人体健康。

经络治疗的方法有很多,针灸、拔罐、刮痧、推拿、导引等方法都着重于舒筋活络、激活体内气血,从而维护人体健康。但针灸、拔罐、刮痧、推拿、导引等大多数方法都需要具备专业的技术,普通大众往往难以掌握这些技术,于是人们开始寻找一种适合普通大众、能随时随地使用的舒筋活络保健法。

人们经过反复的临床实践,最终确定了一种简单有效的大众经络保健法——拉筋拍打法。使用这种保健方法时,人们不需要掌握专业的技术,也不一定要使用专业的医疗器具,只需要熟悉人体经络的走向及养生要穴的分布,用自己的身体做出各种动作,或是用手掌对症拍打相应的经络穴位,就能达到舒筋活络、养护健康的目的。

如果你不相信,现在就可以试试。比如,如果你患有肩周炎或是常常感到肩部疼痛,不妨试着拉拉手筋。方法很简单:先以右手的手掌背贴住背脊,掌心向外,手指朝上;然后再以左手手指从左肩向下伸,与右手手指互勾,至少要使两手的食指、中指、无名指互勾,起先勾不到,可以用绳子做成绳环帮忙,以左手握着绳环向背后垂下,让右手的手指勾住,再以左手用力向上拉高,手筋酸痛要忍耐,拉数分钟再放开休息。每天拉几次,每次拉数分钟,当手筋渐渐变软变长,便可以不用绳环帮忙,直接以两手的手指互勾,至少半分钟或一分钟。初练双肩经常觉得肩部有如混凝土般僵硬紧绷,非常不舒服,此时需要忍耐。

需要注意的是,一般来说,如果人们左手在下、右手在上互勾较为容易。因此,如果在使用右手在下、左手在上的方法时总是勾不住手指,则可以先选用左手在下、右手在上的方式,练习一段时间后再使用右手在下、左手在上的方式来拉手筋。

只要你坚持练习拉手筋一段时间,就会发现肩部疼痛的症状得到明显的缓解。这是因为拉手筋舒活了肩部筋骨,对肩部进行了有效的解结松筋,逐渐恢复了肩部经筋的柔韧性及肩部关节的灵活性。

近几年来,越来越多的人开始认识拉筋拍打养生法这种传统的中医保健方法,并将其随时随地运用到自己的生活中,有效促进了人们的健康和长寿,拉筋拍打法可谓是现代社会亚健康人群的一剂良药。

《拉筋拍打养生》一书,囊括了拉筋拍打养生方方面面的内容,力图为广大读者呈现出一个全面深入的拉筋拍打养生保健法。在书中,我们首先探索了拉筋拍打的发展历程,分析《黄帝内经》、道家、《易筋经》、《针灸甲乙经》、葛氏捏筋拍打正骨法的精髓之处,并揭示其现代医学理论依据,以及中医特有的经络学基础知识。接着在拉筋一篇中分析拉筋的原因、方法、常见问题等;在牛角松筋术一篇中详细介绍其理论依据,并介绍面部美容、腰腿保健、美体塑形等方面的牛角松筋术;在解结松筋一篇,针对颌颈部、肩部、肘部、腕部、胸部、腰背部、骶髂部、膝部、踝及足部等身体各个方面进行了详细的解结松筋手法分析;在拍打一篇中,详细介绍了循经拍打养生的要点、注意事项,还介绍了相关的经络保健操,以及八式穴位拍打功;在穴位一篇中详细分析了人体十四条经络上的穴位功用;在美容一篇中介绍了美肤、瘦身、抗衰的相应拉筋拍打方法;在全家老少一篇中针对孩子、女人、男人、老人介绍了各自适合的拉筋拍打方法。

本书系统全面、科学实用,讲解深入浅出,适合各类人群阅读,没有任何医学基础的读者也可以较轻松地读懂。书中还配以相应的图片,使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种按摩技术和调理方法。总之,阅读本书后,你能对拉筋拍打养生法有一个全面而深入的认识,并能快速有效地运用到自己的生活中,取得不错的养生保健功效。

我们衷心欢迎广大读者积极为本书提出宝贵意见和建议。



第一篇 重拾传统拉筋拍打养生大法

第一章 拉筋拍打养生,源远流长	2
《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点	2
道家——拉筋拍打养生的首位“执行官”	2
《易筋经》——中国功夫与拉筋拍打养生的完美融合	3
皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位	3
第二章 拉筋拍打益养生,现代医学有验证	5
经筋与肌学——中西医殊途同归	5
经筋与韧带学——束骨利关节	5
经筋与运动力线——牵一筋而动全身	6
第三章 拉筋拍打,先问问经络这个健康大管家	8
人体内看不见的河流——经络	8
十二经脉:人体经络的主干要道	9
“离、合、出、入”的十二经别	9
奇经八脉:人体经络的“湖泽”	10
十五络脉:“支而横者为络”	11
十二经筋:和十二经脉大不同	12
十二皮部:络脉之气散布之所在	13
拉筋拍打,也要顺时循经	13
打通任、督二脉也就打通了全身经络	14

第二篇 筋长一寸,寿延十年——拉筋,国人健康长寿的保健大法

第一章 小心筋缩伤人,它就潜伏你身边	16
深入了解经筋的系统	16
从“筋长者力大”来认识筋的作用	17
经筋养生基础:人体结构平衡	17
经筋养生重在未病先防	18
身体酸、麻、胀、痛,就是筋缩了	18
因为筋缩,人们衰老;因为衰老,人们筋缩	19
小心!爱运动的人也筋缩	20

筋缩可能带来的十五种症状	20
第二章 拉筋,让筋肉的“哭脸”变“笑脸”	21
防治筋缩症的最好办法——拉筋	21
腰酸背痛腿抽筋,并非缺钙而是寒邪伤人	21
盘腿而坐来拉筋,人人更易活百岁	22
拉筋的疗效:祛痛、排毒、增强性功能	22
既是治疗也是诊断,一举两得的拉筋	23
有病后被动拉筋,不如主动拉筋防病	23
拉筋的两大方法——立位拉筋法和卧位拉筋法	23
拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较	24
和其他中医外治法一比,拉筋有优势	25
第三章 “肝主筋”,拉筋也能治肝病	26
经筋是如何影响肝脏的	26
肝病:察也经筋,治也经筋	27
肝脏出了问题,就要按“地筋”	27
养护肝脏,还要多多揉跟腱	28
时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”	28
肝郁也可引发胃病,就要敲打阳明经来调治	29
第四章 因位而异,身体五大部位的拉筋法	30
拉腹筋贵在恒,脚筋酸痛也要忍	30
拉背筋的两大方法,你不可不知	30
拉腿筋,不妨多做“一字步”	30
肩膀筋骨要放松,就要拉手筋	31
颈部僵硬不舒服,学着拉颈筋	31
第五章 绷紧健康这根弦,随时随地都不忘拉筋	32
家里的地毯,就是你的拉筋好场所	32
普通的茶几、餐椅也能化为拉筋凳	32
窗台拉筋也不错	32
善用亭柱也拉筋	32
长椅靠树,简简单单把筋拉	32
身有肩周炎,不妨试试吊树拉筋	33
吊门框拉筋,最好戴手套	33
绝不因小失大,拉筋常见问题全解析	33

第三篇 妙用牛角松筋术,健康天天住你家

第一章 牛角松筋术源远流长	36
打通僵硬的筋脉——经络松筋术	36
独特的松筋手法——牛角松筋术	36
牛角松筋,谨遵“顺补逆泻”法则	37
松筋之后,辨反应知好转	39
第二章 健康活力牛角松筋术	41
牛角松筋术的撒手锏——排毒、泻火、祛酸痛	41

是什么让我们爱上牛角松筋术	41
牛角松筋术使用手法大解析	41
使用牛角松筋术,这些注意事项你要知	42
第三章 牛角松筋术中的脸部青春秘诀	44
脸部松筋术——立即年轻5岁的变脸秘诀	44
认识脸部经络,对症施行脸部松筋术	44
额头、耳朵的松筋手法,让头痛、耳疾病通通走开	45
眉、眼睛的松筋手法——眉弯眼亮的最佳选择	45
眼部筋膜与穴位的松筋,还你一双慧眼	46
做好鼻子松筋术,远离鼻病困扰	46
脸颊、嘴角无细纹,松筋手法须仔细	47
颈部松筋术,美颈就当如此塑造	47
头部松筋术,让头脑日益灵活的妙法	47
面部美白,多动手指来松筋	48
第四章 用好牛角松筋术,不再腰酸背痛	49
腰酸背痛,试试牛角松筋术	49
认识背部经络,养护脊柱健康	50
背部经络松筋调理,认准几大要穴	50
沿着脊柱两侧经络,施用头颈肩区松筋手法	50
大椎至阳含肩臂区的松筋手法	51
背部至阳至命门的松筋手法	51
牛角松筋之后,不忘背部筋膜疏理与顺气排毒	51
第五章 牛角松筋术的美体塑形方	53
牛角松筋的丰胸法——手部松筋+身体正面上焦松筋	53
告别“小肚子”,先要认识身体正面经络	54
牛角松筋教你甩掉小肚腩	54
两种居家松筋法,助你清宿便、排肠毒	55
想要丰润翘臀,先从补肾精做起	55
腰臀部的健康密码——下焦要穴	56
打造丰润翘臀,对症施行牛角松筋术	57
想要修长美腿,针对足部经络来松筋	57
塑造美腿,不忘养护股关节的健康	58

第四篇 形形色色的拉筋妙方,一场场与肌肉的对话

第一章 疏气活血,也有间接的拉筋效果	61
气血不畅,就易出现筋缩现象	61
青筋暴突正是血液中废物积滞的结果	62
保持身体温暖,才能气血畅行、经络畅通	63
活血通脉,增强自愈力的全身按摩法	63
舒筋活络,先用“手足相连”调气法	64
打通胃经,强大气血的“绿色通道”	64
舒筋活络、调和气血,多多按捏腋窝	65

第二章 原始点松筋术,让疼痛立即消失无影踪	67
谜底大解析:原始痛点是怎样治病的	67
头部原始痛点,治疗哪些疾病	67
颈部原始痛点,治疗哪些疾病	68
上背部原始痛点,治疗哪些疾病	68
肩胛部原始痛点,治疗哪些疾病	69
下背部原始痛点,治疗那些疾病	69
腰部原始痛点,治疗哪些疾病	70
臀部原始痛点,治疗哪些疾病	70
腿部原始痛点,治疗哪些疾病	71
足部原始痛点,治疗哪些疾病	71
肘部原始痛点,治疗哪些疾病	72
手腕原始痛点,治疗哪些疾病	73
手部原始痛点,治疗哪些疾病	73
第三章 面壁蹲墙功的拉筋奇效	74
为何蹲墙功也有拉筋效果	74
蹲墙功功效之一:对脊柱的修正	74
蹲墙功功效之二:对脊柱系统肌肉的锻炼	75
练好蹲墙功,先记住这些动作要领	75
不可不知的蹲墙功心法	76
循序渐进练好蹲墙功	76
第四章 合练贴墙功、扭腰功,拉筋补肾很轻松	78
拉筋补肾的良方——合练贴墙功、扭腰功	78
凝神静气,体会贴墙功的动作要领	78
凝神静气,体会扭腰功的动作要领	78
扭腰功的注意事项,你不得不知	79
第五章 撞墙功,撞着撞着就撞开了背部经脉	80
撞墙功的养生功效并非空穴来风	80
撞墙功动作要领,你记住了吗	80
气功学者庞明的撞墙功修炼法	81
撞墙功的注意事项,你不可不知	81
第六章 经络瑜伽,日益盛行的拉筋秘方	82
经络瑜伽,你了解多少	82
清晨令你容光焕发的伸展十二式	82
增加头部血流的顶峰功	83
扩胸、收腰、减腹的展臂式	83
消除肩颈痛的“椅上瑜伽”	84
孕妇瑜伽,情感身心的“双赢”	85

第五篇 从头到脚的解结松筋术,全方位的养生大计

第一章 颌颈部解结松筋术	88
颞下颌关节紊乱症,五大方法来治疗	88

两招就能搞定落枕的解结松筋术	88
颈部扭伤怎么办? 试试拿、滚、揉的松筋法	89
颈椎病情各不同, 酌情使用冯氏“脊柱旋转复位法”	89
第二章 肩部解结松筋术	91
肱二头肌肌腱炎, 推荐你两种解结松筋方	91
肱二头肌肌腱滑脱, 推荐你三大治疗法	91
四大妙方在手, 肩部扭挫伤不用愁	92
治冻结肩的冯氏秘方——“五步手法松解”术	92
臂丛神经炎, 就要反复揉按上肢肌肉	93
治疗冈上肌腱炎, 须学解结松筋四大手法	94
第三章 肘部解结松筋术	95
治疗肘部扭挫伤, 点揉、拍打全用上	95
治疗肱骨内上髁炎, 六法在手不用愁	95
解结松筋, 治疗肱骨外上髁炎	96
尺骨鹰嘴滑囊炎, 五大解结松筋法来治疗	96
第四章 腕部解结松筋术	98
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎, 多多弹拨腕部肌腱	98
治疗腕管综合征, 按摩穴位再顿筋	98
桡侧伸腕肌腱周围炎, 腕指部都要舒筋	99
治疗腱鞘囊肿, 试试指压法	99
治疗两种手部软组织损伤, 就用冯氏复位法	99
第五章 胸部解结松筋术	101
胸壁扭挫伤的治疗, 常用两大方	101
治疗肋软骨炎, 提端法、拍打法必不可少	101
胸廓出口综合征, 多多舒活胸、肩、臂肌腱	102
第六章 腰背部解结松筋术	103
腰椎间盘突出症, 就选坐、卧两式复位法	103
过于劳累出现腰背痛, 两大手法快速治疗	104
第三腰椎横突综合征, 五大手法轻松缓解	104
腰椎管狭窄症, 试试三种解结松筋术	105
治疗臀上皮神经损伤, 冯氏复位法见效好	106
第七章 髋部解结松筋术	107
坐骨神经痛, 多多按摩臀腿部肾经	107
治疗梨状肌综合征, 常用两大妙方	108
治疗弹响髋, 多种手法齐上阵	109
治疗骶尾部挫伤及尾骨疼痛, 牢记三个步骤	109
第八章 膝部解结松筋术	110
膝关节创伤性滑囊炎, 舒活膝部周围筋结	110
三大解结松筋术, 有效缓解髌骨软化症	110
治疗膝半月板损伤, 先辨有无交锁现象	111
伸膝装置粘连, 四个步骤帮你解结松筋	112
第九章 踝及足部解结松筋术	113
踝关节扭伤, 快速理筋好得快	113
按摩足部穴位, 有效缓解跟痛症	113
跗跖关节扭伤, 对抗拔伸来理筋	114

治疗跖痛症,五大手法随你选	114
---------------------	-----

第六篇 循经拍打几分钟,全身上下都轻松

第一章 拍打养生,疏通经络气血旺	117
经络拍打本是养生功,大病小病都防治	117
经络拍打的要领	118
黄光民医师推荐的十四条经络拍打路线	118
擦胸捶背就能提高免疫力	120
动手做个“一拍灵”,立即开始拍打养生	121
拍打疗法具体操作解析	122
拍打养生的十大手法	122
从上往下拍打后,针对症状重点拍打	123
拍打的时间和频率,因人而异	124
拍打与刮痧、拔罐的区别	124
第二章 黄氏经络保健操,看似复杂的简单拍打法	126
黄光民医师的经络保健操,集多种手法于一身	126
堵堵开开:常做耳部保健,改善体内脏腑状况	127
叩齿吞咽:时时可做的护齿健脾胃妙法	127
转遍上下:让气血贯穿上下,通达全身	127
掐掐揉揉:疏通头部经络,防治头晕头痛	128
梳梳刮刮:简单的梳理头发动作,蕴藏多种保健功效	129
推推搓搓:揉通前部经络,养益五官、强健各系统	129
拉拉扯扯:补肾、护颈肩的三大方法	129
弯弯压压:有效拉伸腰背、下肢经筋,使身形健美	130
放放收收:增加胸腔压力,改善脏腑气血运行而营养全身	130
蹲起推墙:保持和增强下肢的力量,有利机体气血的畅通	131
拍打周身:上下左右前后都拍打,疏通全身经脉	131
晃晃抖抖:让身体在颤动中放松	133
闭目养神:静下来,让气血归于平顺	133
第三章 拍打养生,练练八式穴位拍打养生功	134
舒经活络,不妨练习八式穴位拍打工	134
八式穴位拍打养生功预备式	134
一拍天枢脐边找,健脾养胃功效奇	134
二拍气海脐下寻,益肾延年不老功	135
三拍神阙脐当中,生死命门少人修	135
四拍中府乳上找,调理气血应手取	135
五拍膻中两乳间,开胸顺气解郁遏	136
六拍百会头当顶,六阳魁首须仔细	136
七拍肩井手交叉,肩臂疼痛即时疗	137
八拍尾椎使拳法,祭起龙骨长精神	137
背后起颠百病消,八式拍打至此终	137
八式穴位拍打,别忘了劳宫穴	137

第四章 循经拍打几分钟,从头到脚都轻松	139
循经拍打一分钟,从头到脚都轻松	139
拍打手掌:手掌、手背、指尖都是养生要点	140
拍打头部:两手合力轻拍打,治疗多种疾病有奇效	140
拍打胸背部:双手半握拳,先拍胸再拍背	140
拍打腹部:拍打+扭腰,消减腰腹部赘肉效果好	140
拍打下肢:腰腿疾病,可拍打大腿、小腿来治	141
第五章 拍打养生的注意事项	142
拍打养生的注意事项	142
慎用拍打疗法的几类人	142
拍打后的身体小症状	143

第七篇 小穴位,大健康:点穴,精准拍打更健康

第一章 循经来点穴,精准拍打更健康	145
人体百药齐全,每处穴位都是大药	145
开发我们的穴位大药	146
量穴位,用身体的尺子就够了——穴位的定位方法	146
十大神奇特定穴位,防治疾病有特效	147
让穴位的魔力尽情挥洒——点穴	149
点穴常见的八大手法	150
治病先“开门”,学学气功点穴开门法	150
按摩,让点穴变得更简单更实用	152
第二章 手太阴肺经:调治呼吸的通天大脉	154
肺经:人体最容易受伤的经	154
列缺穴:通上彻下,调理呼吸通道	155
太渊穴:补肺的最佳选择	156
鱼际穴:哮喘发作了,揉揉鱼际穴	156
中府穴:调补中气的要穴	157
天府穴:立止鼻出血的妙穴	158
尺泽穴:腹痛发热的首选穴	158
孔最穴:久坐不痔的秘诀	159
侠白穴:克服恐惧的“大侠”	160
经渠穴:总管咳嗽的“专家”	160
云门穴:轻轻按一按,浊气排光光	161
少商穴:秋燥咳嗽就找少商穴	162
第三章 手阳明大肠经:保护胳膊的排泄大脉	163
大肠经:肺和大肠的保护神	163
迎香穴:宣肺通窍,提高嗅觉	164
合谷穴:缓解病痛的“隐士神医”	165
阳溪穴:手肩综合症的克星	165
手三里穴:腹痛、齿痛、腰扭伤	166
曲池穴:降低血压有独效	167

二间穴:散热冷降,消炎止痛	167
三间穴:有效缓解手部肌肉紧张	168
商阳穴:强身健体,加快人体新陈代谢	169
偏历穴:清热利尿,通经活络	169
温溜穴:清热理气的人体大药	170
下廉穴:调理肠胃,通经活络	170
上廉穴:肩膀麻木,当找上廉穴	171
肘髎穴:肘臂有问题,常按肘髎穴	171
手五里穴:理气散结、通经活络的法宝	172
臂臑穴:眼疾、肌肉痉挛就找它	172
肩髃穴:通经活络,治疗肩周炎有奇效	173
巨骨穴:肩关节周围炎,不妨多揉巨骨穴	173
天鼎穴:止呃逆的神奇疗法	174
扶突穴:止咳平喘不可少	174
口禾髎穴:鼻子的毛病,从口禾髎穴来治	175
第四章 足阳明胃经:生成气血的康体大脉	176
胃经:多气多血的勇士	176
天枢穴:祛除妇科病的好帮手	177
冲阳穴:胃部疾病不可怕,一招就能制敌	178
颊车穴:治疗面部疾病效果好	178
梁丘穴:胃痉挛疼痛的急性止痛药	179
梁门穴:治疗胃部疾病的良药	180
犊鼻穴:对治关节炎疗效好	180
足三里穴:消除百病的奇穴	181
条口穴:舒筋活血的好帮手	182
丰隆穴:祛湿化痰,数它最佳	182
内庭穴:清胃火、减赘肉的神穴	183
下关穴:调和阴阳远离疾病	183
地仓穴:治疗孩子的口角流水	184
水道穴:将人体垃圾顺流带去	185
人迎穴:迅速止呃逆	185
四白穴:眼睛累了,揉揉四白穴	186
承泣穴:治疗眼部的疾病的法宝	186
巨髎穴:五官科疾病的“大药”	187
大迎穴:祛风、利口齿的不二之选	188
头维穴:头痛了,找头维穴准没错	188
水突穴:咽喉疾病的克星	189
气舍穴:立即止住打嗝的大药	189
缺盆穴:养心不能忘“缺盆”	190
气户穴:宣肺、理气的好帮手	190
库房穴:胸部胀痛,揉揉库房穴	191
屋翳穴:散化胸部之热,补养阳气	191
膺窗穴:止咳宁嗽,一揉就见效	191
乳中穴:产妇乳汁源源不断的秘诀	192
乳根穴:解决乳房问题的“高手”	192

不容穴:胃部疾病都怕它	193
承满穴:胃胀胃痛,就找承满穴	193
关门穴:脾胃疾病的克星	194
太乙穴:除湿散热,肠胃没问题	194
滑肉门穴:脾胃出了毛病,揉它也管用	194
外陵穴:调肠利气,腹痛乖乖走开	195
大巨穴:小便不利,拍揉大巨穴	195
归来穴:男女都喜爱的养生大穴	196
气冲穴:肠鸣腹痛,拍揉气冲穴效果好	196
髌关穴:强腰膝、通经络的法宝	197
伏兔穴:膝关节疾病的克星	197
阴市穴:祛寒湿、利膝关的大穴	198
上巨虚穴:理气通肠,下肢麻痹就用它	198
下巨虚穴:要被疼痛,拍拍下巨虚穴	199
解溪穴:脚腕扭伤,指压解溪来解决	199
陷谷穴:再见,卒面肿	200
厉兑穴:轻揉厉兑穴,梦魇不再来	200
第五章 足太阴脾经:运化食物的养血大脉	202
脾经:治疗慢性病的关键	202
三阴交穴:上天赐给女性的护身衣	203
太白穴:缓解肌肉酸痛的大穴	204
阴陵泉穴:畅通血脉,消除肿胀	204
公孙穴:降低血压的好手	205
血海穴:缓解湿疹引起的瘙痒	206
大横穴:强壮脏器,抗击衰老	206
隐白穴:有效缓解妇科血症	207
大都穴:健脾、化湿、止泻有奇效	207
商丘穴:急慢性肠、胃炎皆有疗效	208
漏谷穴:健脾和胃、利尿除湿的大药	209
地机穴:便血症,就要强刺激地机穴	209
箕门穴:治疗男性生殖疾病的多面手	210
冲门穴:治带下产崩,别忘冲门穴	210
府舍穴:生发脾气,腹痛不再有	211
腹结穴:急性阑尾炎的克星	211
腹哀穴:消化不良,揉揉腹哀穴	211
食窦穴:胸肋疼痛就找它	212
天溪穴:丰胸按摩的灵药	212
胸乡穴:胸肋胀痛的主治大穴	213
周荣穴:止咳顺气效果好	213
大包穴:丰胸先要益脾顺气	213
第六章 手少阴心经:通调神智的养心大脉	215
心经:攸关生死的经络	215
少海穴:快速治疗肩臂痛	216
少冲穴:清热息风,治疗黄疸效果好	216
极泉穴:清心理气,宽胸宁神	217

通里穴：“丢三落四”的毛病，揉通里穴可改善	218
神门穴：益心安神，通经活络	218
青灵穴：治疗心绞痛的灵药	219
灵道穴：心之疾，灵道穴来帮忙	220
阴郄穴：安神止血清虚热	220
少府穴：发散心火，心悸胸痛不再有	221
第七章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉	222
小肠经：心脏健康的晴雨表	222
少泽穴：清热利咽，通乳开窍	223
天宗穴：舒筋活络，有效缓解肩背疼痛	224
后溪穴：轻轻按摩后溪穴，落枕好得快	224
乘风穴：散风活络，止咳化痰	225
天容穴：清热利咽，消肿降逆	226
前谷穴：五官健康的保证	226
腕骨穴：治疗糖尿病也有效	227
阳谷穴：口腔溃疡，该按阳谷穴了	227
养老穴：孝敬父母最好的礼物	228
支正穴：心经与小肠经气血畅通无阻	228
小海穴：养护小肠，还你好气色	229
肩贞穴：耳鸣耳聋，拍拍肩贞穴	229
臑腧穴：肩背疼痛，试着拍打臑腧穴	229
曲垣穴：多拍它，肩背疼痛不再犯	230
肩外腧穴：舒筋活络，祛风止痛	230
肩中腧穴：降低胸腔温压，让呼吸顺畅	231
天窗穴：息风宁神，利咽聪耳	231
颧髎穴：紧致肌肤的美容大穴	232
听宫穴：耳聋耳鸣，当找“多闻”	232
第八章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉	234
膀胱经：让身体固若金汤的根本	234
睛明穴：泄热明目，祛风通络	235
攒竹穴：清热明目，祛风通络	236
委中穴：丹毒湿疹不用愁，疗法“委中”有	236
玉枕穴：通经安神，防治谢顶很有效	237
大杼穴：强健筋骨，治疗骨关节疾病有特效	238
膏肓穴：补虚益损，调理肺气	238
昆仑穴：安神清热，还能纠正脊柱弯曲	239
秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝	240
申脉穴：清热安神，改掉“夜不能寐”的毛病	240
至阴穴：散热生气，胎位不正多艾灸	241
承山穴：理气止痛，舒筋消痔	241
飞扬穴：小腿抽筋，拍拍飞扬穴	242
眉冲穴：吸热生气，和太阳穴一起治头痛	243
曲差穴：头痛、鼻炎快拍曲差穴	243
五处穴：头痛目眩，拍拍五处穴	243
承光穴：疏风散热，治疗头痛脑热效果好	244

目 录

通天穴:清热除湿,多多拍揉防鼻疾	244
络却穴:脑子不清醒,多拍拍络却穴	244
天柱穴:指压天柱穴,轻松赶走抑郁情绪	245
风门穴:拍拍风门穴,感冒咳嗽好得快	245
肺腧穴:散发肺腑之气,让呼吸顺畅的秘密	246
厥阴腧穴:怯懦者寻回自信的法宝	246
心腧穴:散发心室之热,失眠心悸不再有	247
督腧穴:补阳益气,心脏疾病早预防	247
膈腧穴:理气宽胸,活血通脉	248
肝腧穴:肝病患者的福音	248
胆腧穴:胆经疾病的克星就是它	249
脾腧穴:常拍脾腧穴,脾胃保安康	249
胃腧穴:胃痛胃胀,就找胃腧穴	249
三焦腧穴:养护三焦的健康密码	250
肾腧穴:益肾助阳,强腰利水	250
气海腧穴:生发阳气的气之海洋	251
大肠腧穴:理气降逆,调和肠胃	251
关元腧穴:培补元气,调理下焦	252
小肠腧穴:通调二便,清热利湿	252
膀胱腧穴:清热利湿,通经活络	253
中膂腧穴:益肾温阳,调理下焦	253
白环腧穴:益肾固精,调理经带	254
上髎穴:调理下焦,通经活络	254
次髎穴:疏导水液、健脾除湿	254
中髎穴:疏导水液,健脾除湿	255
下髎穴:补益下焦,强腰利湿	255
会阳穴:散发水湿,补阳益气	256
承扶穴:燥湿生气,通便消痔	256
殷门穴:舒筋通络,强腰健膝	257
浮郄穴:舒筋通络,有效治疗下肢痿痹	257
委阳穴:舒筋活络,通利水湿	257
附分穴:舒筋活络,疏风散邪	258
魄户穴:理气降逆,舒筋活络	258
神堂穴:宽胸理气,宁心安神	259
噫嘻穴:宣肺理气,通络止痛	259
膈关穴:宽胸理气,和胃降逆	260
魂门穴:疏肝理气,降逆和胃	260
阳纲穴:疏肝利胆,健脾和中	261
意舍穴:健脾和胃,利胆化湿	261
胃仓穴:和胃健脾,消食导滞	261
盲门穴:理气和胃,清热消肿	262
志室穴:益肾固精,强壮腰膝	262
胞育穴:补肾强腰,通利二便	263
合阳穴:调经止带,强健腰膝	263
承筋穴:强健腰膝,清泄肠热	264

跗阳穴:舒筋活络,退热散风	264
仆参穴:舒筋活络,强壮腰膝	264
金门穴:补阳益气,疏导水湿	265
京骨穴:清热止痉,明目舒筋	265
束骨穴:通经活络,清头明目	266
足通谷穴:清热安神,清头明目	266
第九章 足少阴肾经:滋养脏腑的补水大脉	267
肾经:关乎你一生幸福的经络	267
涌泉穴:滋阴益肾,平肝熄风	268
太溪穴:滋阴益肾,壮阳强腰	269
照海穴:滋阴清热,调经止痛	270
然谷穴:益气固肾,清热利湿	270
大钟穴:益肾平喘,调理二便	271
水泉穴:清热益肾,通经活络	271
复溜穴:补肾益气,温阳利水	272
交信穴:益肾调经,调理二便	272
筑宾穴:调理下焦,宁心安神	273
阴谷穴:益肾调经,理气止痛	273
横骨穴:益肾助阳,调理下焦	274
大赫穴:益肾助阳,调经止带	274
气穴:调理冲任,益肾暖胞	275
四满穴:理气调经,利水消肿	275
中注穴:调经止带,通调腑气	276
育脘穴:理气止痛,润肠通便	276
商曲穴:健脾和胃,消积止痛	276
石关穴:攻坚消满,调理气血	277
阴都穴:调理胃肠,宽胸降逆	277
腹通谷穴:健脾和胃,宽胸安神	278
幽门穴:健脾和胃,降逆止呕	278
步廊穴:宽胸理气,止咳平喘	279
神封穴:宽胸理肺,降逆止呕	279
灵墟穴:疏肝宽胸,肃降肺气	280
神藏穴:宽胸理气,降逆平喘	280
彘中穴:宽胸理气,止咳化痰	281
膻府穴:止咳平喘,和胃降逆	281
第十章 手厥阴心包经:保护心主的安心大脉	282
心包经:为心脑血管保驾护航	282
内关穴:宁心安神,理气镇痛	283
劳宫穴:清心泄热,安定心神	283
中冲穴:清心泄热,治疗睑腺炎有奇效	284
大陵穴:清心安神,有效治疗癫痫	285
天池穴:活血化瘀,宽胸理气	285
天泉穴:宽胸理气,活血通脉	286
曲泽穴:和胃降逆,清热解毒	286
郄门穴:宁心安神,清营止血	287