

第一次读就成专家

养生术一本通①

超值白金版

29.80

穴位按摩祛病 大全集

440处保健要穴 轻松祛病不求人

张中祺◎著

最全人体穴位导航

穴位图解、力度指导、指法标示、时间建议, 四步让你轻松学会最精准的取穴方法

最佳按摩治疗方案

胃痛、失眠、感冒、肩周炎……440处穴位帮你自在应对159种常见病痛与不适



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生术一本通 / 张中祺著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5613-4816-1

I. ①养… II. ①张… III. ①养生 (中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156120 号

图书代号: SK9N0845A

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

特约编辑 / 李媛媛 李良婷

纠错热线 / 010-64360026-187

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

养生术一本通①

穴位按摩祛病大全集

张中祺 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2011 年 2 月第 1 版

2011 年 2 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/10 33 印张

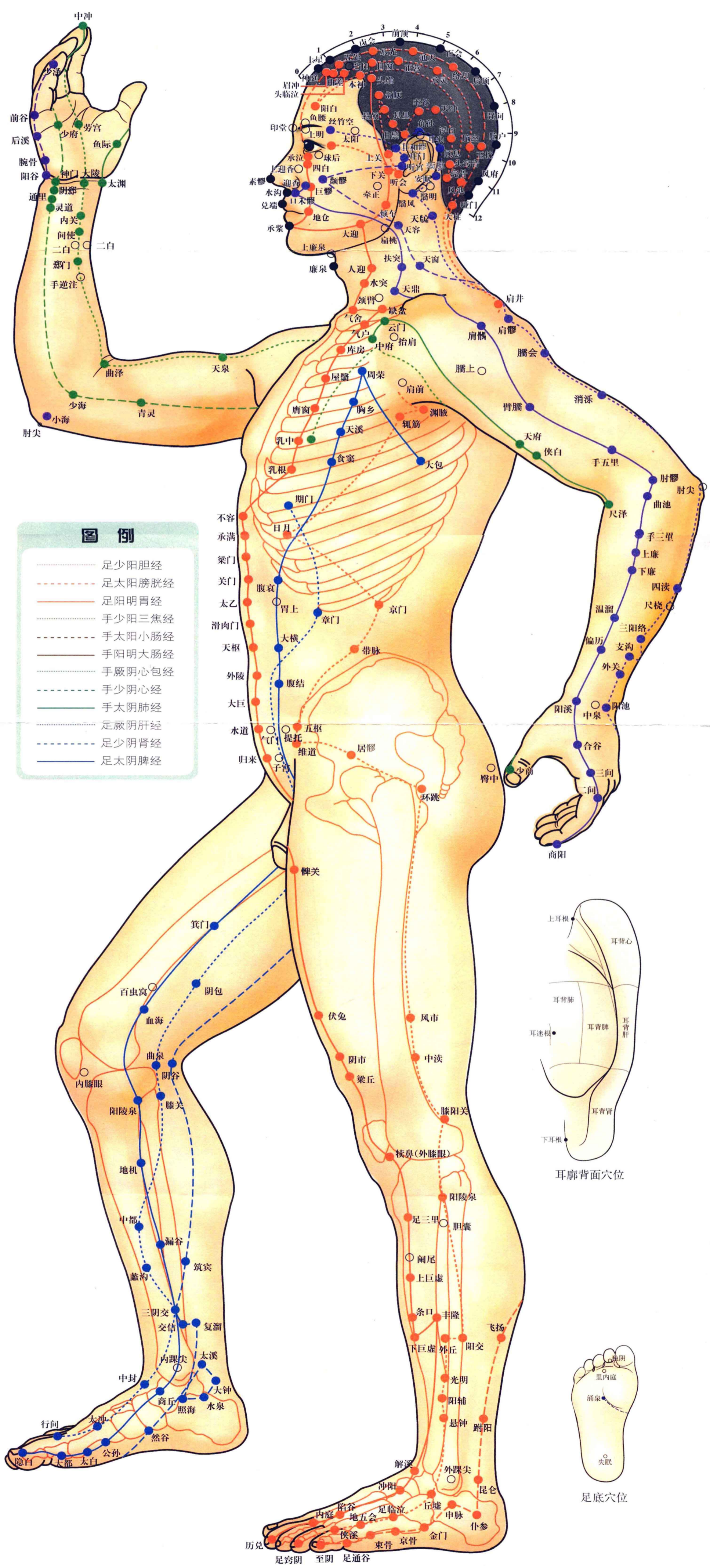
字数 / 300 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-4816-1

定价 / 89.40 元 (全三册)

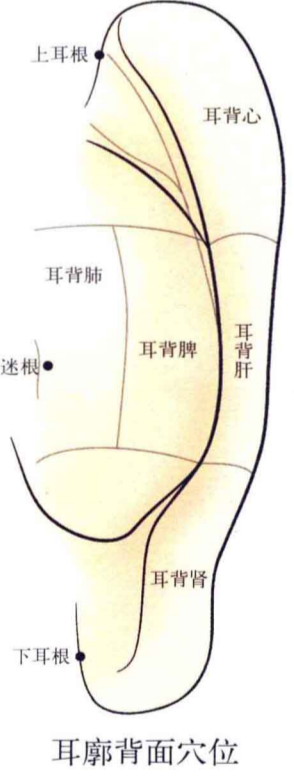
如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

人体标准经络穴位图(一)

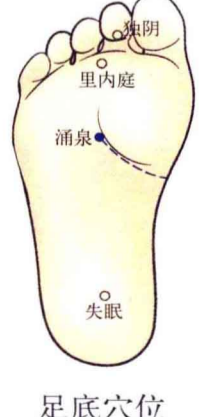


图例

- 足少阳胆经
- - - 足太阳膀胱经
- 足阳明胃经
- 手少阳三焦经
- - - 手太阳小肠经
- 手阳明大肠经
- 手厥阴心包经
- - - 手少阴心经
- 手太阴肺经
- 足厥阴肝经
- - - 足少阴肾经
- 足太阴脾经

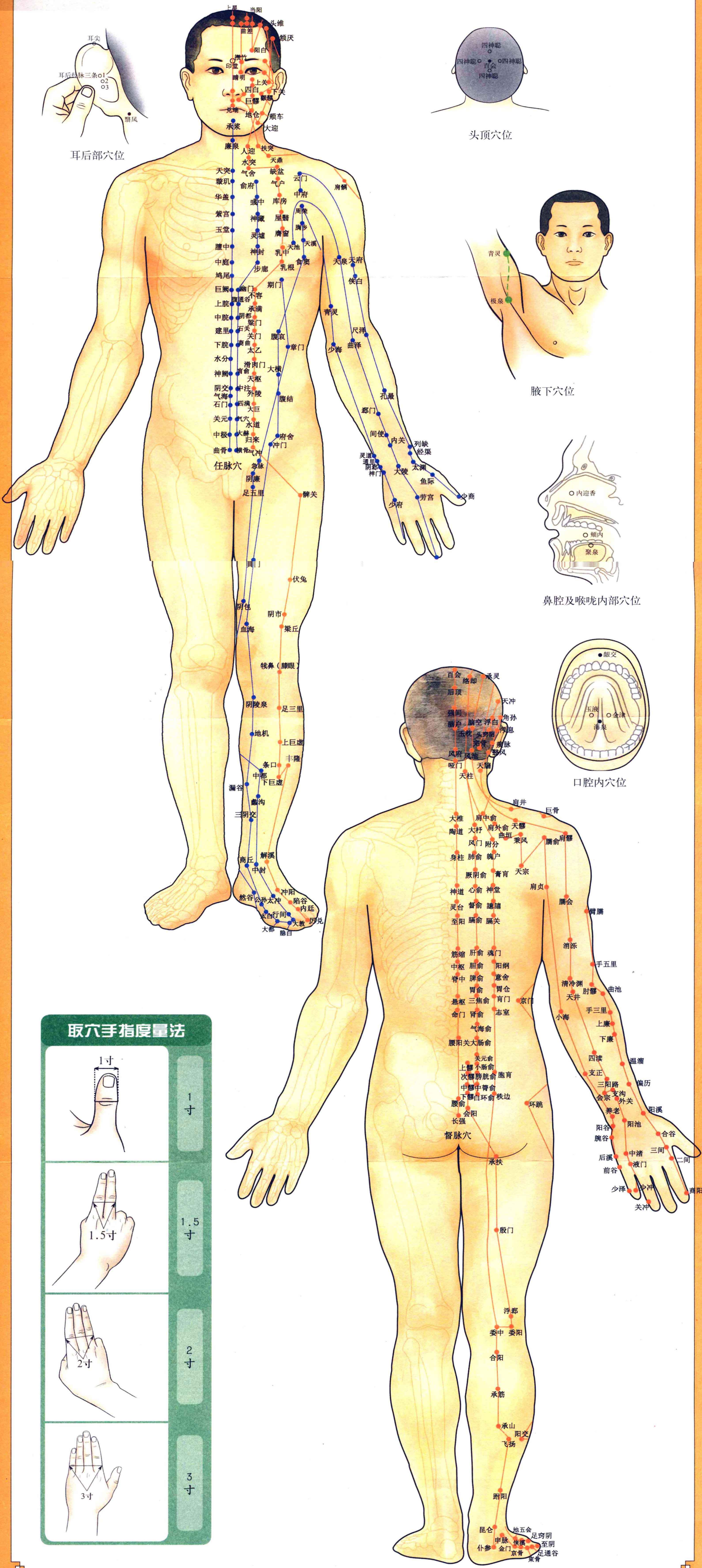


耳廓背面穴位



足底穴位

人体标准经络穴位图(二)



超值白金版

养生术一本通①

穴位按摩祛病 大全集

440 处保健要穴 轻松祛病不求人

张中祺/著

陕西师范大学出版社



序言

找准穴位，为自己的身体开方

如果把我们的身体比喻成一棵树，那么只有这棵树的每个节点都生机勃勃，它才会枝繁叶茂、生命常青。而这些节点，还原到我们的身体，就是穴位。

一个精致的艺术品，一定有美不可言的细节设置。穴位相对于人体，就是关键的细节。联系到个人健康，有时我们的不适，其实并不是大问题，只是小毛病而已。与其大动干戈，不如多多关注小穴位，简单的几个按摩动作，就能解决掉困扰我们的“大问题”。的确，作为自然疗法的代表，穴位按摩有着不可思议的优势和功效。其中安全不伤体，是它越来越受青睐的一个主要原因。

俗话说“是药三分毒”，有些药物也许可以缓解我们的病痛，但顾此失彼，可能肺炎好了，吃药又把胃吃坏了。相比之下，穴位按摩既安全又可靠。只要我们弄清楚人体各个穴位的功效，施于正确的按摩方法，就能达到预期的效果。特别是对于一些常见病和慢性病，穴位按摩能够有效缓解疾病带来的不便和痛苦。比如就哮喘病患者而言，经常按摩肺俞及三间穴，能够明显减缓症状，减少疾病的发作。女性经常按揉小腿部的三阴交穴，对于一些常见的妇科疾病会有积极的治疗和预防作用。

穴位按摩除了安全可靠的治疗作用外，增强身体抵抗力是其另一大优势。特别是儿童，由于他们的身体娇弱，容易被风邪所侵犯，对于某些疾病的抗病能力比较差，因此非常易感染疾病。家长们常常被这些反复发作的疾病困扰，同时又担心药物对孩子的身体产生损害。中医实践证明，穴位按摩疗法是增强孩子身体天然抗病能力最有效的方法之一。而对于工作强度大、健康状况堪忧的白领一族，穴位按摩法也是其日常保健的最佳选择。

《穴位按摩祛病大全集》是一本非常全面的穴位祛病家用自疗养生书籍。本书内容共分为两大部分。上篇从穴位的基本概念出发，介绍了什么

是穴位、穴位的分类和分布规律、穴位平衡机体功能的奇效，进一步结合气血运行的要道——经络，从整体上讲述穴位、经络和健康的关系，并且介绍了四种常用的取穴法，帮助读者精准快速取穴。

下篇是本书的重中之重，从人体十二经脉、任督二脉、经外奇穴和特定穴的角度，详尽介绍了人体的440个穴位，以及每个穴位对应的功效和保健方法。例如，按摩手太阴肺经上的中府穴，能让肺呼吸更畅快；按摩乳根穴则能健胸美体能；如果感到焦躁、疲劳，可能是任脉上的鸠尾穴在闹情绪……并且各个穴位都配有清晰的图解说明，让读者对需要取穴的位置及按摩手法一目了然，快速定位。人体440处重要穴位，全部做到一穴一解，这也是本书最大的与众不同之处。穴位之多，介绍之全，远远高于市场同类书籍。

另外，本书特别增加常见病穴位按摩速查表，分门别类地列出了我们在日常生活中可能遇到的各种常见病。上至老人的腰酸背痛，下至小儿的夜啼厌食，左观男人的难言之隐，右看女人的美丽容颜。从消化系统到神经系统，从内分泌系统到循环系统，从呼吸系统到运动系统，从泌尿生殖系统到妇科疾病，从皮肤病到儿科疾病，都列出了相应的穴位治疗方案，明确简洁，一目了然，让你做到有病不慌，无病保健。

健康的身体是快乐的前提，《穴位按摩祛病大全集》极力做到让大家真正懂得如何利用穴位来进行现代养生。希望广大读者在阅读本书的同时，也能给我们提出宝贵的意见和建议，我们当以更多更好的作品回馈读者的支持和热爱！

编者谨识

2011年1月



人体穴位速查表

手三阴经 P96~P119	手太阴肺经	共11穴, 如尺泽、孔最	P76~P82
	手少阴心包经	共9穴, 如神门、少府	P83~P87
	手厥阴心包经	共9穴, 如曲泽、内关	P88~P93
手三阳经 P120~P165	手阳明大肠经	共20穴, 如合谷、阳溪	P94~P105
	手太阳小肠经	共19穴, 如小海、肩贞	P106~P116
	手少阳三焦经	共23穴, 如关冲、阳池	P117~P129
足三阳经 P166~P272	足阳明胃经	共45穴, 如下关、人迎	P130~P155
	足太阳膀胱经	共67穴, 如心俞、肝俞	P156~P191
	足少阳胆经	共44穴, 如上关、天冲	P192~P215
足三阴经 P273~P319	足太阴脾经	共21穴, 如太白、公孙	P216~P228
	足少阴肾经	共27穴, 如涌泉、复溜	P229~P243
	足厥阴肝经	共14穴, 如大敦、太冲	P244~P252
其他 P320~P409	督脉	共26穴, 如百会、上星	P253~P268
	任脉	共24穴, 如关元、石门	P269~P282
	经外奇穴	共81穴, 如当阳、印堂	P283~P318
	特定穴	如十二原穴、募穴、八会穴	P319~P325

常见病穴位按摩速查表

消化系统

胃痛	脾俞穴/P167 胃俞穴/P167 太白穴/P217 天枢穴/P143
胃炎	中脘穴/P276 天枢穴/P143 大椎穴/P259 胃俞穴/P167
胃溃疡	上脘穴/P276 太白穴/P217
肠炎	神阙穴/P273 天枢穴/P143 关元穴/P271 少商穴/P82
便秘	大肠俞穴/P169 神阙穴/P273 天枢穴/P143
腹痛	中脘穴/P276 神阙穴/P273 关元穴/P271 公孙穴/P218
脾阳不振	脾俞穴/P167 胃俞穴/P167 中脘穴/P276
饮食停滞	天枢穴/P143 气海穴/P272 足三里穴/P149
腹泻	中脘穴/P276 神阙穴/P273 关元穴/P271 天枢穴/P143
口臭	大陵穴/P91 承浆穴/P282
口腔溃疡	大椎穴/P259 身柱穴/P258 灵台穴/P257 心俞穴/P164
口疮	颊车穴/P132 劳宫穴/P92
打嗝	少商穴/P82 内关穴/P91
食欲不振	少商穴/P82 中脘穴/P276



消化系统

- 消化不良** 合谷穴/P95 三间穴/P95
- 呕吐** 中脘穴/P276 气海穴/P272 公孙穴/P218 太冲穴/P245
- 胆囊炎** 足临泣穴/P212 期门穴/P252
- 胆绞痛** 肝俞穴/P166 胆俞穴/P166 阳陵泉穴/P209 胆囊穴/P314
- 痔疮** 大肠俞穴/P169 长强穴/P253
- 脱肛** 腰俞穴/P253 大肠俞穴/P169 白环俞穴/P172
- 胃癌** 胆俞穴/P166 长强穴/P253 大肠俞穴/P169
- 胃下垂** 天枢穴/P143 大椎穴/P259 脾俞穴/P167 胃俞穴/P167
- 急性胃扩张** 脾俞穴/P167 胃俞穴/P167
- 肠癌** 天枢穴/P143 少商穴/P82 商阳穴/P94 胃俞穴/P167
- 阑尾炎** 少商穴/P82 关元穴/P271

神经系统

- 头痛** 印堂穴/P284 太阳穴/P285 大椎穴/P259 风池穴/P202
- 中风** 风府穴/P260 中冲穴/P93 合谷穴/P95
- 牙疼** 下关穴/P133 太冲穴/P245
- 白内障** 肾俞穴/P168 风池穴/P202 百会穴/P263 太溪穴/P230
- 青光眼** 肝俞穴/P166 太阳穴/P285 身柱穴/P258

神经系统

耳聋耳鸣	听宫穴/P116 风池穴/P202 翳风穴/P126 外关穴/P119
神经衰弱	百会穴/P263 风池穴/P202 三阴交穴/P219 天柱穴/P161
失眠	百会穴/P263 风池穴/P202 足三里穴/P149 肩井穴/P202
多梦	心俞穴/P164 神门穴/P86 足三里穴/P149 隐白穴/P216
嗜睡	百会穴/P263 风池穴/P202 足三里穴/P149 太冲穴/P245
瘧病	抑制型：膻中穴/P278 内关穴/P91
	兴奋型：内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245
癫痫	百会穴/P263 身柱穴/P258 后溪穴/P107 太冲穴/P245
脑膜炎	哑门穴/P260 风池穴/P202 曲池穴/P99 太冲穴/P245
神经根炎	外关穴/P119 曲池穴/P99 足三里穴/P149 悬钟穴/P213
面部神经麻痹	阳白穴/P198 太阳穴/P285 听会穴/P193 风池穴/P202
脑震荡	听会穴/P193 风池穴/P202 内关穴/P91 合谷穴/P95
脑炎	印堂穴/P284 太阳穴/P285 大椎穴/P259 风池穴/P202
老年痴呆	听宫穴/P116 阳白穴/P198 翳风穴/P126 外关穴/P119
抑郁症	百会穴/P263 风池穴/P202 三阴交穴/P219 天柱穴/P161
休克	膻中穴/P278 内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245
焦虑症	内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245