

易筋經養生參照圖

国医外治调理丛书

著名中医教你使用拉筋拍打巧治常见百病。只需要熟悉人体经络，对症拍打相应的经络穴位，就能达到舒经活络、养护健康的目的。

拉筋拍打

养生调理全书

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订 版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

「筋长一寸，寿延十年」。本书将帮助读者根据自身需要选择拉筋治病疗疾、美容养颜、救急保命、提升精力、强身健体、延

有效地帮助

生要穴的分布，学会目在到天年。

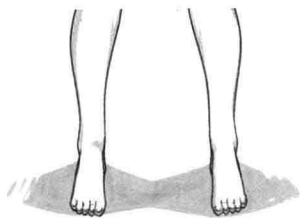
中  
醫  
養  
生



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 拉筋拍打调理 养生全书

廖春红 编著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拉筋拍打调理养生全书/廖春红编著. --哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8  
(国医外治调理丛书)  
ISBN 978-7-5388-7541-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104560号

## 拉筋拍打调理养生全书

LAJIN PAIDA TIAOLI YANGSHENG QUANSHU

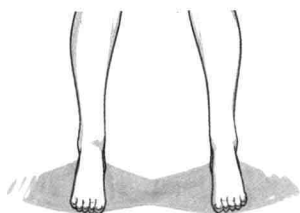
---

主 编 廖春红  
责任编辑 刘 杨  
封面设计 景雪峰  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143  
网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市美达印刷有限公司  
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16  
印 张 40  
字 数 500千字  
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-7541-6/R · 2129  
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 拉筋拍打调理 养生全书

廖春红 编著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拉筋拍打调理养生全书/廖春红编著. --哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8  
(国医外治调理丛书)  
ISBN 978-7-5388-7541-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104560号

## 拉筋拍打调理养生全书

LAJIN PAIDA TIAOLI YANGSHENG QUANSHU

---

主 编 廖春红  
责任编辑 刘 杨  
封面设计 景雪峰  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市美达印刷有限公司  
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16  
印 张 40  
字 数 500千字  
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-7541-6/R · 2129  
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 前 言

中医讲“筋长一寸，寿延十年”，传统中医认为，每个人的身体里面都有一条大筋，从颈部开始引向背部，经腰、大腿、小腿、脚至脚心。它就像经络穴位，并无有形的存在，但是当你接受治疗的时候，就会感到这条筋的存在。人们在工作或者学习中由于长时间保持同一姿势，坐立姿势不正确，或者缺乏充足的运动，运动方法不科学，运动不当，会使肌肉产生反射性收缩和痉挛，就会造成筋缩。

随着现代社会的发展、生活节奏的加快、工作压力的加大以及情感的变化等诸多因素，很多人表面上看起来没有病，身体却处于亚健康状态，不是腰酸背痛，颈肩疼痛，就是浑身没有力气，但是去医院检查又没有什么病。这时候如果你去找中医进行诊治，中医就会告诉你，这是因为你的气血不通畅，筋缩了。筋缩的症状五花八门，主要表现为腰背疼痛、腿疼、麻痹、长短脚，有时则会引致脚跟的筋也有放射性牵引痛，步伐无法迈开，要密步行走，髋关节的韧带被拉紧，大腿既不能抬举也不能横展。

人体得病的原因很多，但是不论是何种原因导致的疾病，其本质都是某个部位的气血不通畅。中医讲“不通则痛”，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，则会引发各种不适症状，严重者就会引发各种疾病。由此可知，经络壅塞是疾病的根本，只要疏通了经络，自然就可以掐掉病根，有效地养护人体健康。

要想把握住自己的健康，就必须尽快地行动起来，在认识正确的健康理念的基础上，学习和掌握一些科学的具体的健身方法，并实实在在地将它们融入到自己的日常生活中。拉筋拍打就是非常有效的方法，身体因为筋缩而导致的各种病痛，因经络壅塞而产生的疾病，都可以通过拉筋拍打来进行治疗。

拉筋是一种简单有效的大众经络保健方法，使用这种方法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以及养生要穴的分布，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，就能达到舒经活络、养护健康的功效。拍打也是一种随时随地可以进行的绿色养生术，它有助于疏通人体经络，调和气血。看似简单的拍打，可以拍出身体瘀毒，通过不断地拍打

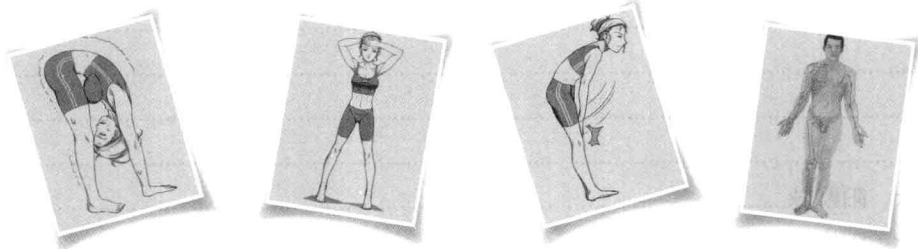
气血不通的部位，就可以使气血恢复畅通，各种不适症状也就自然消失，身体也就可以恢复健康。小小的拉筋和拍打，因为符合天地万物运行之道，在现代入自我治疗中起到非常有效的作用。拉筋拍打不仅可以有针对性地治疗人体的各种常见疾病，如高血压、心脏病、糖尿病等生活方式病，更对网球肘、鼠标手、关节错位、肌肉拉伤等现代文明病有非常明显的疗效，还可以帮助人们美容、减肥、抗衰、美体，可以说是改善身体健康状况、防病强身、治疗百病的奇效良方。拉筋拍打不仅具有安全方便效果好的特点，而且不需要特别的专业知识，也不需要耗费医疗设施和资源，为现代人自我养生之首选。

作为一本学习拉筋拍打的基础入门之书，《拉筋拍打调理养生全书》有着非常实用的价值，可以让人们了解拉筋拍打治百病的操作方法和具体功效。本书全面系统地介绍了拉筋拍打的发展历程，揭示其现代医学理论依据和中医经络学基础知识；分析了拉筋的原因、方法、常见问题等，详细介绍牛角松筋术的理论依据，面部美容、腰腿保健、美体塑形等方面的牛角松筋术；针对颈椎错位、肩关节错位、髋关节错位、肘关节错位、腕掌骨错位以及身体其他部位的错位进行了详细的复位手法介绍；针对颌颈部、肩部、肘部、腕部、胸部、腰背部、骶髋部、膝部、踝及足部等身体各个方面的解结松筋手法分析，循经拍打养生的要点、注意事项；人体十四条经络上的穴位功用，美肤、瘦身、抗衰的相应拉筋拍打方法；针对孩子、女人、男人、老人等不同人群易患疾病各自适合的拉筋拍打方法；针对常见的症状、心脑血管疾病、e时代文明病等现代常见病的拉筋拍打治疗法。最后还介绍了许多和拉筋拍打有异曲同工之妙的中医常用保健方法，比如推拿、拔罐、刮痧、导引等。

本书系统全面、科学实用，讲解深入浅出，适合各类人群阅读，不论有无任何医学基础，都可以较轻松地读懂。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。通过本书，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。



# 目 录



## 第一章

### 重拾传统

### 拉筋拍打养生大法

#### 第一节 拉筋拍打养生，源远流长

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点 .....         | 044 |
| 皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位 ..... | 045 |
| 系统论述经络学说 .....                  | 045 |
| 系统整理人体穴位 .....                  | 045 |

#### 第二节 拉筋拍打益养生，现代医学有验证

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 经筋与肌学——中西医殊途同归 .....   | 046 |
| 经筋与韧带学——束骨利关节 .....    | 047 |
| 经筋与运动力线——牵一筋而动全身 ..... | 048 |

#### 第三节 拉筋拍打，先问问经络这个健康大管家

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 人体内看不见的河流——经络 .....  | 050 |
| 联系脏腑、沟通内外 .....      | 050 |
| 运行气血、营养全身 .....      | 051 |
| 抗御病邪、保卫机体 .....      | 051 |
| 十二经脉：人体经络的主干要道 ..... | 051 |
| “离、入、出、合”的十二经别 ..... | 052 |
| 足太阳与足少阴经别（一合） .....  | 052 |
| 足少阳与足厥阴经别（二合） .....  | 053 |
| 足阳明与足太阴经别（三合） .....  | 053 |
| 手太阳与手少阴经别（四合） .....  | 053 |
| 手少阳与手厥阴经别（五合） .....  | 053 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 手阳明与手太阴经别（六合） .....         | 053        |
| <b>奇经八脉：人体经络的“湖泽” .....</b> | <b>053</b> |
| 督脉.....                     | 054        |
| 任脉.....                     | 054        |
| 冲脉.....                     | 054        |
| 带脉.....                     | 054        |
| 阴跷脉、阳跷脉.....                | 055        |
| 阴维脉、阳维脉.....                | 055        |
| <b>十五络脉：“支而横者为络” .....</b>  | <b>055</b> |
| <b>十二经筋：和十二经脉大不同 .....</b>  | <b>056</b> |
| 足太阳经筋.....                  | 056        |
| 足少阳经筋.....                  | 056        |
| 足阳明经筋.....                  | 057        |
| 足太阴经筋.....                  | 057        |
| 足少阴经筋.....                  | 057        |
| 足厥阴经筋.....                  | 057        |
| 手太阳经筋.....                  | 057        |
| 手少阳经筋.....                  | 057        |
| 手阳明经筋.....                  | 057        |
| 手太阴经筋.....                  | 057        |
| 手厥阴经筋.....                  | 058        |
| 手少阴经筋.....                  | 058        |
| <b>十二皮部：络脉之气散布之所在 .....</b> | <b>058</b> |
| <b>拉筋拍打，也要顺时循经 .....</b>    | <b>058</b> |
| 晚间23点~凌晨1点，子时，胆经开.....      | 059        |
| 凌晨1~3点，丑时，肝经开.....          | 059        |
| 凌晨3~5点，寅时，肺经开.....          | 059        |
| 凌晨5~7点，卯时，大肠经开.....         | 059        |
| 上午7~9点，辰时，胃经开.....          | 059        |
| 上午9~11点，巳时，脾经开.....         | 059        |
| 中午11~13点，午时，心经开.....        | 059        |
| 下午13~15点，未时，小肠经开.....       | 059        |
| 下午15~17点，申时，膀胱经开.....       | 060        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 下午17~19点,酉时,肾经开.....  | 060 |
| 晚间19~21点,戌时,心包经开..... | 060 |
| 晚间21~23点,亥时,三焦经开..... | 060 |
| 打通任督二脉也就打通了全身经络.....  | 060 |



## 第二章

## 筋长一寸,寿延十年——拉筋, 国人健康长寿的保健之法

### 第一节 小心筋缩伤人,它就潜伏在你身边

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 深入了解经筋的系统.....       | 062 |
| 大筋.....              | 063 |
| 小筋.....              | 063 |
| 宗筋.....              | 063 |
| 膜筋.....              | 063 |
| 缓筋.....              | 064 |
| 维筋.....              | 064 |
| 臂筋.....              | 064 |
| 从“筋长者力大”来认识筋的作用..... | 064 |
| 拉筋前,先认识人体几大部位的筋..... | 065 |
| 人体的正面上部(头面)筋.....    | 065 |
| 人体正面中部(项、胸及上肢)筋..... | 066 |
| 人体正面下部(下肢)筋.....     | 066 |
| 人体背面筋.....           | 066 |
| 额外筋.....             | 067 |
| 经筋养生基础:人体结构平衡.....   | 067 |
| 经筋养生重在未病先防.....      | 068 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了.....          | 069 |
| 因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩.....      | 070 |
| 小心！爱运动的人也筋缩.....              | 071 |
| 筋缩可能带来的十五种症状.....             | 072 |
| <b>※ 第二节 拉筋，让筋肉的“哭脸”变“笑脸”</b> |     |
| 防治筋缩症的最好办法——拉筋.....           | 076 |
| 腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人.....       | 077 |
| 芍药甘草汤.....                    | 077 |
| 按揉小腿.....                     | 078 |
| 盘腿而坐来拉筋，人人更易活百岁.....          | 078 |
| 拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能.....        | 079 |
| 疏通十二经脉.....                   | 079 |
| 打通背部的督脉和膀胱经.....              | 079 |
| 改善肝脾肾三条经.....                 | 079 |
| 既是治疗也是诊断，一举两得的拉筋.....         | 080 |
| 有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病.....         | 080 |
| 主动拉筋.....                     | 080 |
| 被动拉筋.....                     | 080 |
| 拉筋的两大方法——立位拉筋法和卧位拉筋法.....     | 081 |
| 立位拉筋法.....                    | 081 |
| 卧位拉筋法.....                    | 081 |
| 拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较.....        | 082 |
| 和其他中医外治法相比，拉筋的优势.....         | 083 |
| 简单易学.....                     | 083 |
| 不需要严格的辅助工具.....               | 083 |
| 拉筋凳可广泛普及.....                 | 083 |
| <b>※ 第三节 “肝主筋”，拉筋也能治肝病</b>    |     |
| 经筋是如何影响肝脏的.....               | 084 |
| 足三阴经筋.....                    | 084 |
| 足三阳经筋.....                    | 085 |
| 手三阴经筋.....                    | 085 |
| 手三阳经筋.....                    | 085 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 肝病：察也经筋，治也经筋 .....             | 086 |
| 肝脏出了问题，就要按“地筋” .....           | 087 |
| 养护肝脏，还要多多揉跟腱 .....             | 087 |
| 肝病筋急不用怕，《圣济总录》有妙方 .....        | 088 |
| 天麻汤方 .....                     | 088 |
| 石南丸方 .....                     | 088 |
| 地黄丸方 .....                     | 089 |
| 薏苡仁汤方 .....                    | 089 |
| 木瓜丸方 .....                     | 089 |
| 独活汤方 .....                     | 089 |
| 乌头丸方 .....                     | 089 |
| 清末名医郑钦安的肝病筋挛治疗方 .....          | 089 |
| 因霍乱吐泻而致者 .....                 | 090 |
| 因误汗而致者 .....                   | 090 |
| 因阳虚失血而致者 .....                 | 090 |
| 因阴虚而致者 .....                   | 090 |
| 时时做做“双肘相叩疏肝利胆法” .....          | 091 |
| 肝郁也可引发胃病，就要敲打阳明经来调治 .....      | 092 |
| <b>◆ 第四节 因位而异，身体五大部位的拉筋法</b>   |     |
| 拉腹筋贵在恒，脚筋酸痛也要忍 .....           | 093 |
| 拉背筋的两大方法，你不可不知 .....           | 093 |
| 拉腿筋，不妨多做“一字功” .....            | 094 |
| 肩膀筋骨要放松，就要拉手筋 .....            | 095 |
| 颈部僵硬不舒服，学着拉颈筋 .....            | 096 |
| <b>◆ 第五节 绷紧健康这根弦，随时随地都不忘拉筋</b> |     |
| 家里的地毯，就是你的拉筋好场所 .....          | 097 |
| 普通的茶几、餐椅也能化为拉筋凳 .....          | 097 |
| 窗台拉筋也不错 .....                  | 098 |
| 善用亭柱也拉筋 .....                  | 098 |
| 长椅靠树，简简单单把筋拉 .....             | 099 |
| 身有肩周炎，不妨试试吊树拉筋 .....           | 099 |
| 吊门框拉筋，最好戴手套 .....              | 100 |
| 绝不因小失大，拉筋常见问题全解析 .....         | 100 |



## 第三章

## 妙用牛角松筋术，

## 健康天天住你家

### 第一节 看牛角松筋术如何拉筋养生

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 打通僵硬的筋脉——经络松筋术.....  | 104 |
| 独特的松筋手法——牛角松筋术.....  | 105 |
| 牛角松筋，谨遵“顺补逆泻”法则..... | 106 |
| 肝火旺者.....            | 106 |
| 肝气虚者.....            | 107 |
| 肺有邪热.....            | 107 |
| 肺气虚亏.....            | 107 |
| 热邪袭大肠.....           | 107 |
| 大肠虚.....             | 107 |
| 胃虚.....              | 107 |
| 胃邪热蕴积.....           | 107 |
| 松筋之后，辨反应知好转 .....    | 108 |
| 酸性体质.....            | 108 |
| 贫血、低血压.....          | 108 |
| 胃不好.....             | 108 |
| 肠不好.....             | 109 |
| 肝不好.....             | 109 |
| 肾功能不好.....           | 109 |
| 肺功能不好.....           | 109 |
| 易腰酸背痛.....           | 109 |
| 面部皮肤.....            | 109 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 妇科问题.....                   | 109 |
| <b>★ 第二节 健康活力牛角松筋术</b>      |     |
| 牛角松筋术的杀手锏——排毒、泻火、祛酸痛.....   | 110 |
| 排毒.....                     | 110 |
| 泻火.....                     | 110 |
| 祛酸痛.....                    | 110 |
| 是什么让我们爱上牛角松筋术.....          | 111 |
| 牛角松筋术使用手法大解析.....           | 111 |
| 圆拨.....                     | 112 |
| 点拨.....                     | 112 |
| 划拨.....                     | 112 |
| 深挑.....                     | 112 |
| 刮.....                      | 112 |
| 使用牛角松筋术，这些注意事项你要知.....      | 113 |
| 禁忌人群.....                   | 113 |
| 谨慎处理部位.....                 | 113 |
| <b>★ 第三节 牛角松筋术中的脸部青春秘诀</b>  |     |
| 脸部松筋术——立即年轻5岁的变脸秘诀.....     | 115 |
| 认识脸部经络，对症施行脸部松筋术.....       | 115 |
| 脸部三焦.....                   | 116 |
| 脸部脏腑五行.....                 | 116 |
| 额头、耳部的松筋手法，让头痛、耳疾通通走开.....  | 117 |
| 眉、眼睛的松筋手法——眉弯眼亮的最佳选择.....   | 117 |
| 眼部筋膜与穴位的松筋，还你一双慧眼.....      | 118 |
| 做好鼻子松筋术，远离鼻病困扰.....         | 119 |
| 脸颊、嘴角无细纹，松筋手法须仔细.....       | 120 |
| 颈部松筋术，美颈就当如此塑造.....         | 120 |
| 头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法.....       | 121 |
| 面部美白，多动手指来松筋.....           | 121 |
| <b>★ 第四节 用好牛角松筋术，不再腰酸背痛</b> |     |
| 腰酸背痛，试试牛角松筋术.....           | 122 |
| 认识背部经络，养护脊柱健康.....          | 123 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 督脉.....                      | 123 |
| 膀胱经.....                     | 123 |
| 背部经络松筋调理，认准几大要穴.....         | 124 |
| 沿着脊柱两侧经络，施用头颈肩区松筋手法.....     | 125 |
| 大椎至阳含肩臂区的松筋手法.....           | 125 |
| 背部至阳至命门的松筋手法.....            | 125 |
| 牛角松筋之后，不忘背部筋膜梳理与顺气排毒.....    | 126 |
| 颈部位.....                     | 126 |
| 背部经筋按摩脊椎保养.....              | 126 |
| 肩胛、手臂理筋.....                 | 126 |
| 背、腰、臀伸展按摩手法.....             | 126 |
| <b>◆ 第五节 牛角松筋术的美体塑形方</b>     |     |
| 牛角松筋的丰胸法——手部松筋+身体正面上焦松筋..... | 128 |
| 手部经络.....                    | 128 |
| 身体正面上焦.....                  | 129 |
| 告别“小肚子”，先要认识身体正面经络.....      | 129 |
| 任脉.....                      | 129 |
| 肾经.....                      | 130 |
| 胃经.....                      | 130 |
| 脾经.....                      | 130 |
| 肝经.....                      | 130 |
| 胆经.....                      | 130 |
| 牛角松筋教你甩掉小肚腩.....             | 130 |
| 两种居家松筋法，助你清宿便、排肠毒.....       | 131 |
| 想要丰润翘臀，先从补肾精做起.....          | 132 |
| 腰臀部的健康密码——下焦要穴.....          | 133 |
| 命门穴.....                     | 133 |
| 肾俞穴.....                     | 133 |
| 气海俞穴.....                    | 133 |
| 大肠俞穴.....                    | 133 |
| 关元俞穴.....                    | 133 |
| 小肠俞穴.....                    | 134 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 膀胱俞穴.....              | 134 |
| 中膂俞穴.....              | 134 |
| 上髎穴.....               | 134 |
| 次髎穴.....               | 134 |
| 中髎穴.....               | 134 |
| 下髎穴.....               | 134 |
| 会阳穴.....               | 134 |
| 胞育穴.....               | 134 |
| 秩边穴.....               | 134 |
| 承扶穴.....               | 134 |
| 环跳穴.....               | 134 |
| 打造丰润翘臀，对症施行牛角松筋术 ..... | 134 |
| 想要修长美腿，针对足部经络来松筋 ..... | 135 |
| 膀胱经.....               | 136 |
| 胆经.....                | 136 |
| 胃经.....                | 136 |
| 脾经.....                | 136 |
| 肝经.....                | 136 |
| 肾经.....                | 136 |
| 足背面松筋.....             | 136 |
| 足正面松筋.....             | 137 |
| 塑造美腿，不忘养护股关节的健康.....   | 137 |





## 第四章

# 形形色色的拉筋妙方， 一场与筋肉的对话

### 第一节 疏气活血，也有间接的拉筋效果

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 气血不畅，就易出现筋缩现象 .....      | 140 |
| 青筋暴突正是血液中废物积滞的结果 .....   | 142 |
| 手部青筋 .....               | 143 |
| 头部青筋 .....               | 143 |
| 胸腹部青筋 .....              | 143 |
| 下肢青筋 .....               | 143 |
| 保持身体温暖，才能气血畅行、经络畅通 ..... | 144 |
| 活血通脉，增强自愈力的全身按摩法 .....   | 146 |
| 舒筋活络，先用“手足相连”调气法 .....   | 147 |
| 打通胃经，强大气血的“绿色通道” .....   | 148 |
| 舒筋活络、调和气血，多多按捏腋窝 .....   | 150 |

### 第二节 原始点松筋术，让疼痛立即消失无影踪

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 谜底大解析：原始痛点是怎样治病的 ..... | 152 |
| 头部原始痛点，治疗哪些疾病 .....    | 153 |
| 颈部原始痛点，治疗哪些疾病 .....    | 153 |
| 上背部原始痛点，治疗哪些疾病 .....   | 154 |
| 肩胛部原始痛点，治疗哪些疾病 .....   | 154 |
| 下背部原始痛点，治疗哪些疾病 .....   | 154 |
| 腰部原始痛点，治疗哪些疾病 .....    | 155 |
| 臀部原始痛点，治疗哪些疾病 .....    | 155 |
| 腿部原始痛点，治疗哪些我疾病 .....   | 156 |