

特效对症按摩

掌中查

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA

龚仆 主编

精准手绘图加简易
取穴法，穴位一步找
对，按摩方法分步配
图，让你快速入门。





掌
中
查
享
生
活

特效对症按摩

龚仆 ©主编

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PORCELAN & SEA FREIGHT GROUP | FUJIAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

查
掌
中



图书在版编目 (CIP) 数据

特效对症按摩掌中查 / 龚仆主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5335-4315-0

I. ①特… II. ①龚… III. ①常见病—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第145292号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 特效对症按摩掌中查 |
| 主 编 | 龚仆 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 880毫米 × 1230毫米 1/64 |
| 印 张 | 4.375 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2013年7月第1版 |
| 印 次 | 2013年7月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4315-0 |
| 定 价 | 18.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录 CONTENTS

图解人体十四经穴·····	1
---------------	---

第一章 按摩：中国古老的传统疗法

按摩最常用的九大手法·····	15
按摩的作用路线：经络·····	20
按摩的作用点：穴位·····	21
身边常见的按摩工具和按摩介质·····	28
按摩的注意事项·····	30
专题 简易取穴方法·····	32

第二章 有效防治21种内科常见病症

感冒····· 36	慢性胃炎····· 59	慢性肠炎····· 79
气喘····· 39	胃痉挛····· 62	腹胀、肠鸣·· 83
慢性支气管炎·· 42	胃下垂····· 66	肾结石····· 86
肺结核····· 47	消化性溃疡·· 68	贫血····· 89
高血压····· 50	脂肪肝····· 71	糖尿病····· 93
低血压····· 54	慢性胆囊炎·· 74	高脂血症···· 95
脑卒中····· 56	胆结石····· 76	骨质疏松症·· 97

第三章 积极缓解15种外科常见病症

腰扭伤····· 100	落枕····· 115	膝关节炎···· 130
腰痛····· 103	肩周炎····· 118	痔疮····· 132
腰肌劳损···· 106	颈椎病····· 120	面神经麻痹·· 136
腰椎间盘突出·· 109	网球肘····· 124	坐骨神经痛·· 138
腰椎骨质增生·· 112	风湿性关节炎·· 127	肋间神经痛·· 142

④ 第四章 ④ 快速消除8种五官科和皮肤科常见病症

扁桃体炎····· 145	慢性鼻炎····· 158	皮肤瘙痒····· 167
口腔溃疡····· 149	耳鸣····· 161	银屑病
牙痛····· 152	近视····· 164	(牛皮癣)··· 170

④ 第五章 ④ 及时解决10种妇科、男科常见病症

月经不调····· 173	性冷淡····· 184	阳痿····· 194
痛经····· 176	围绝经期	遗精····· 197
乳腺增生····· 179	综合征····· 187	前列腺炎····· 200
不孕症····· 181	子宫下垂····· 191	

④ 第六章 ④ 有效改善5种小儿常见病症

小儿夜啼····· 203	小儿厌食····· 207	小儿遗尿····· 212
小儿咳嗽····· 204	小儿腹泻····· 210	

④ 第七章 ④ 及时缓解5种亚健康症状

慢性疲劳	头痛····· 220	失眠····· 227
综合征····· 215	健忘····· 223	便秘····· 229

④ 第八章 ④ 迅速应对5种日常生活急症

鼻出血····· 235	打嗝····· 241	小腿抽筋····· 248
中暑····· 238	晕车····· 245	

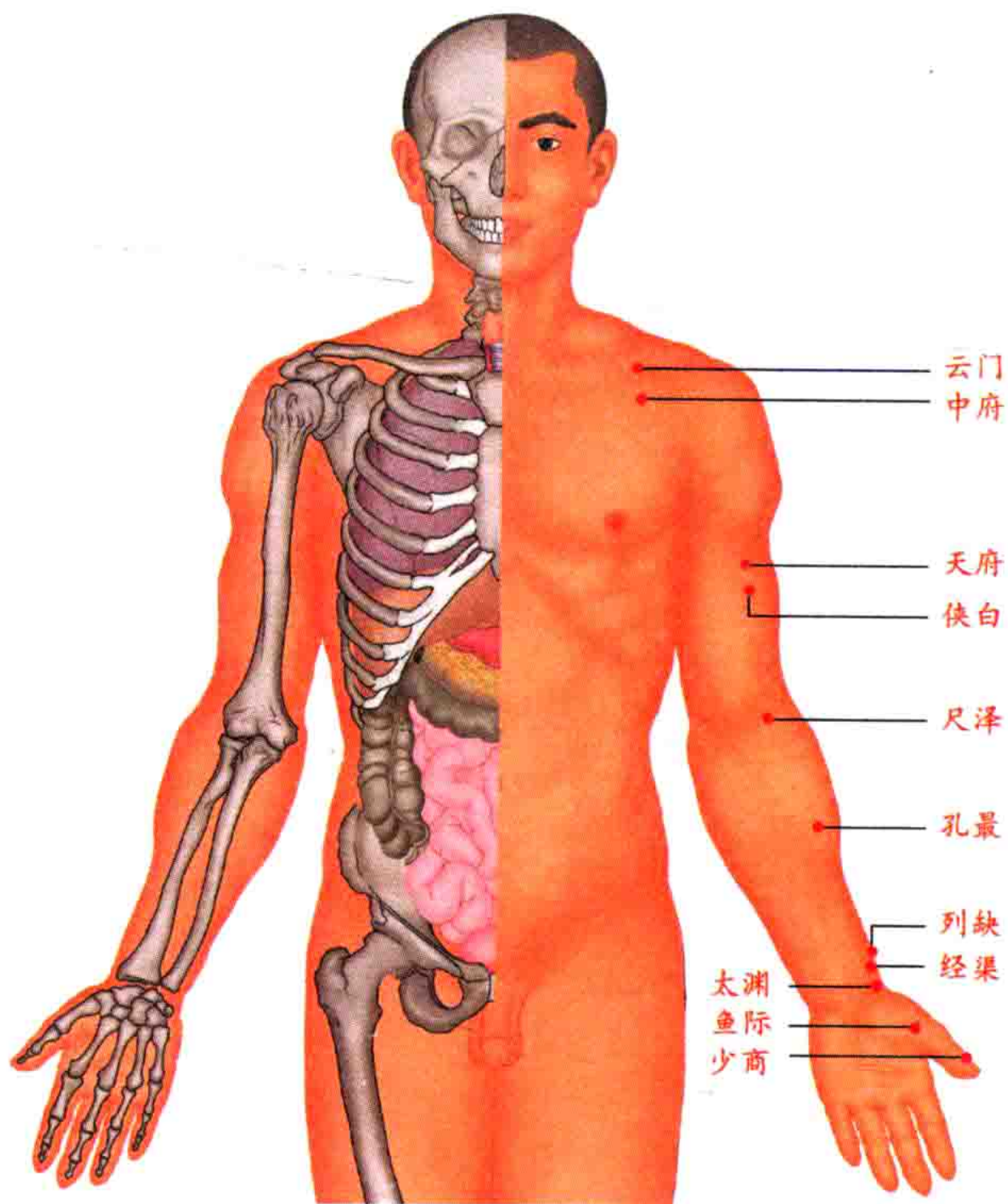
④ 第九章 ④ 送走8种“美丽大敌”，养颜美体有诀窍

痤疮	黑眼圈····· 255	皱纹····· 263
(青春痘)··· 251	黄褐斑····· 258	肥胖····· 267
眼袋····· 252	雀斑····· 261	头发早白····· 268

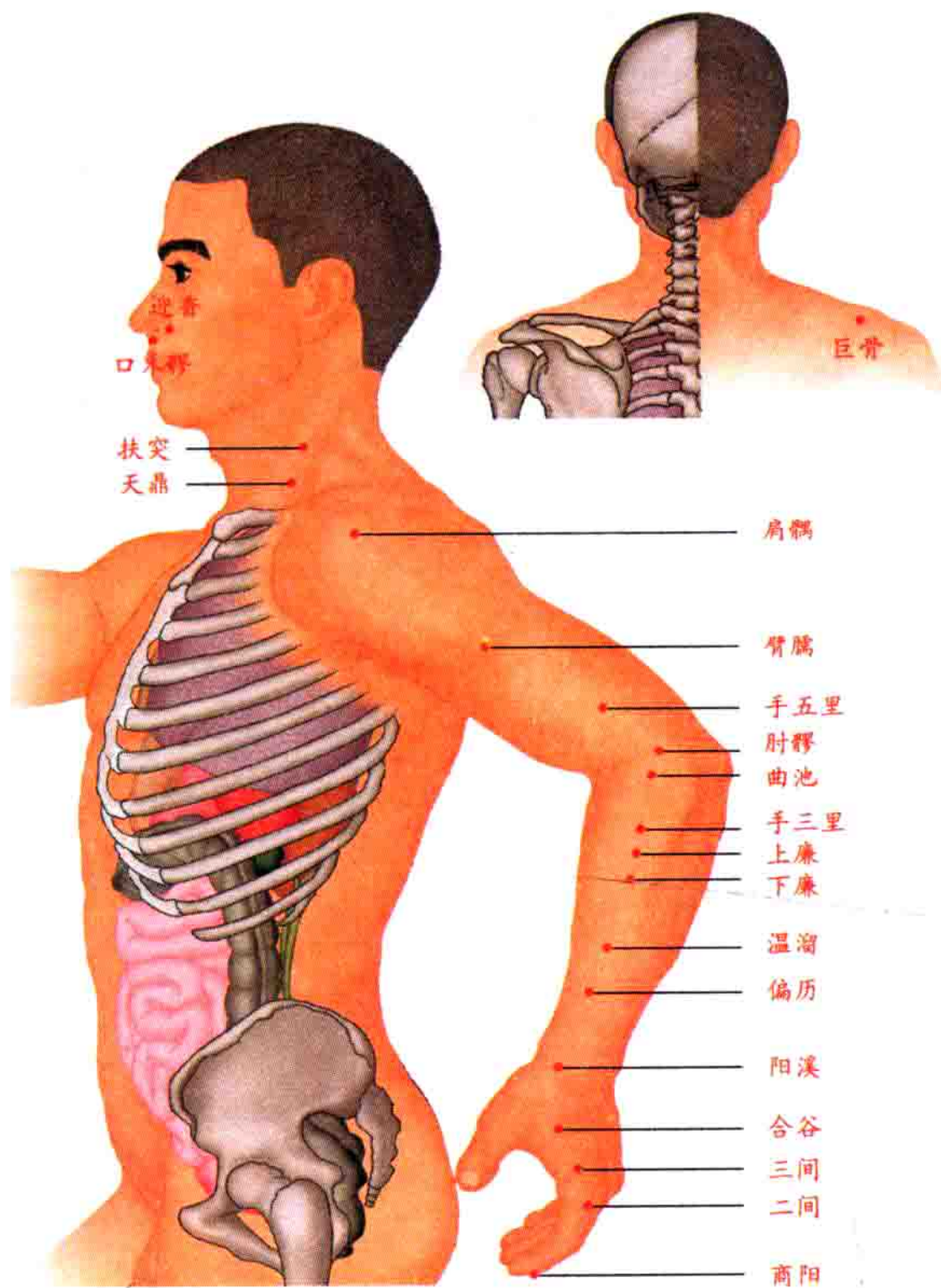
附录 病症特效穴位汉语拼音索引····· 271

图解人体十四经穴

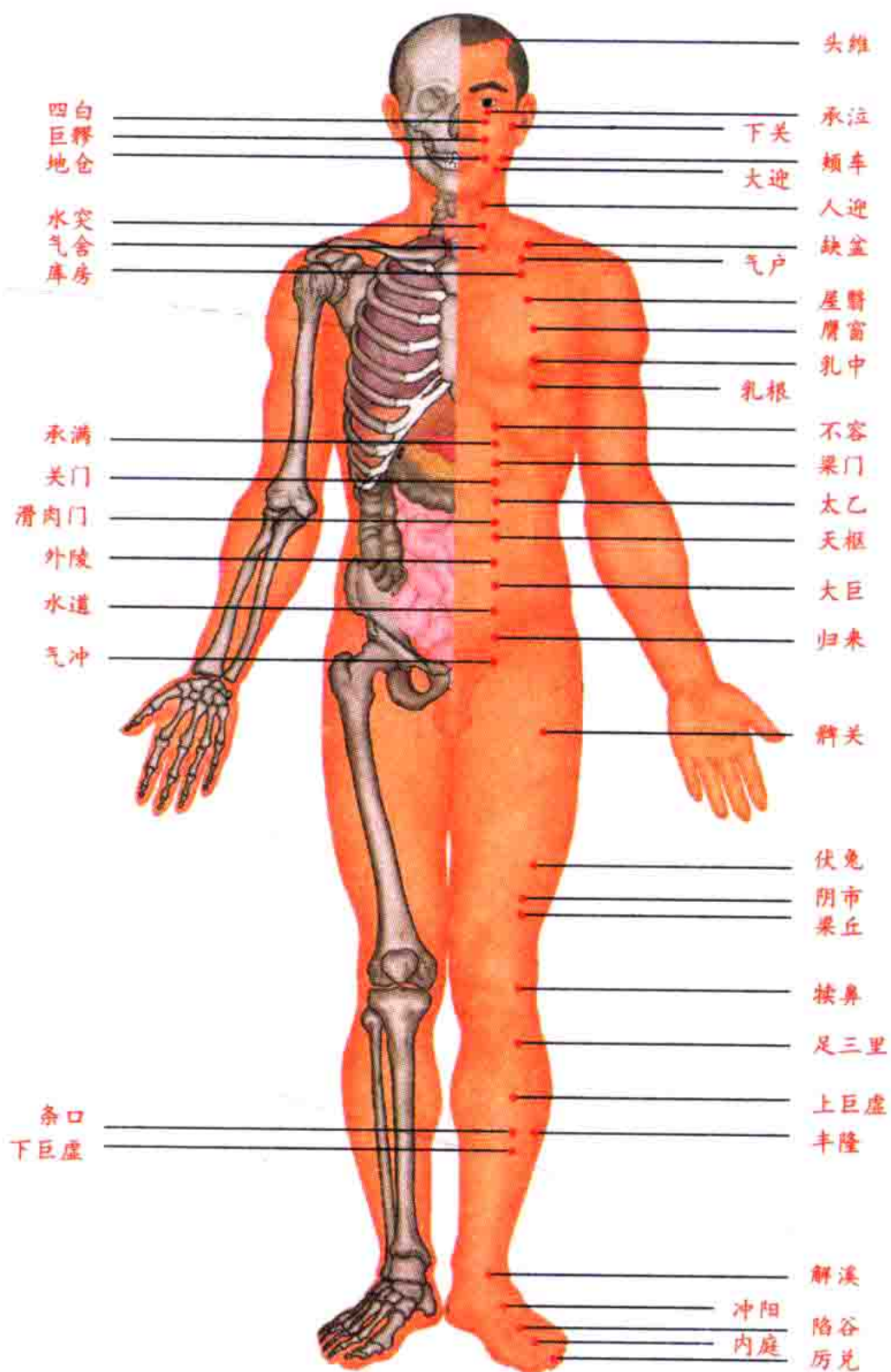
② 手太阴肺经 ②



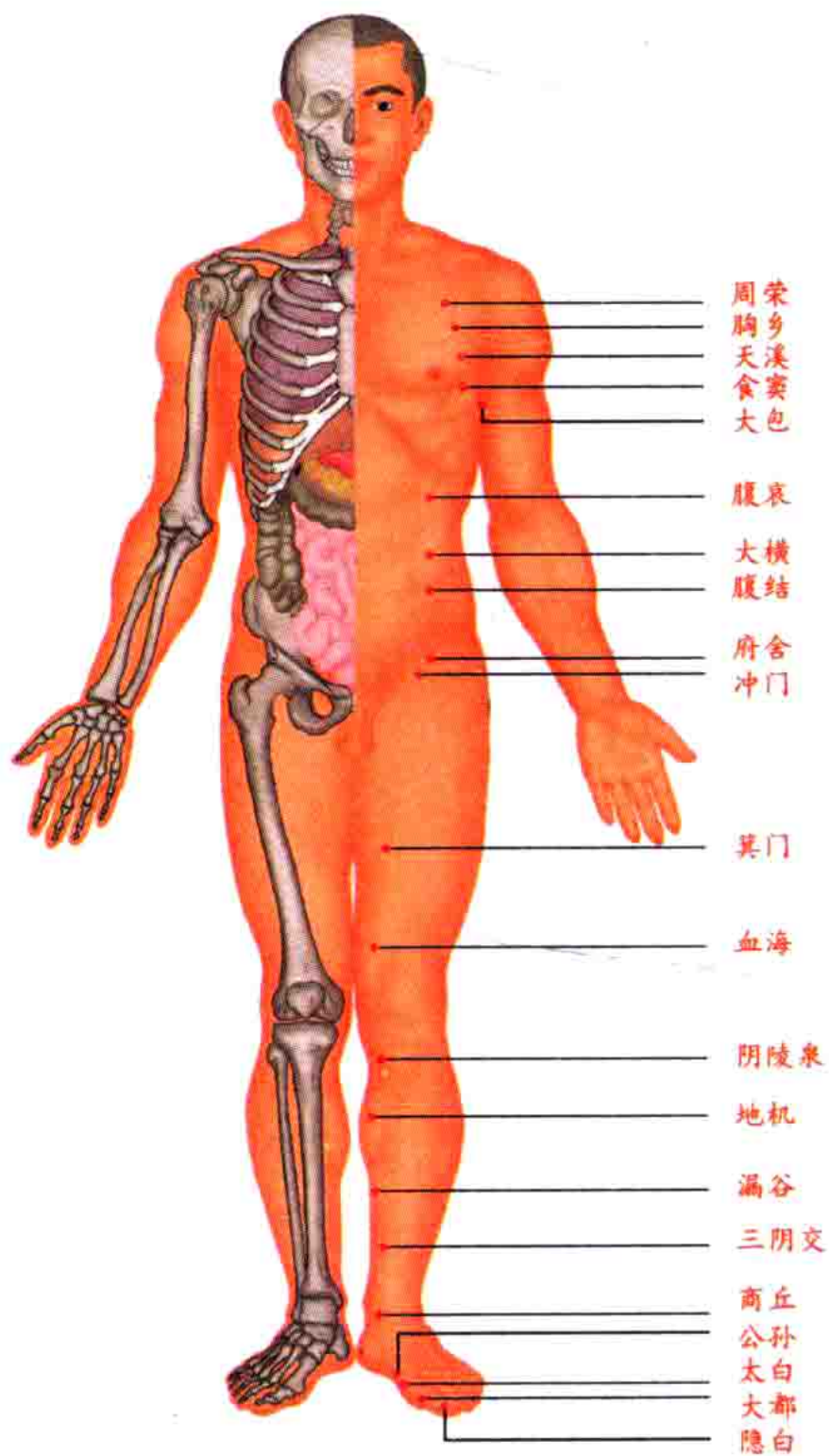
② 手阳明大肠经 ②



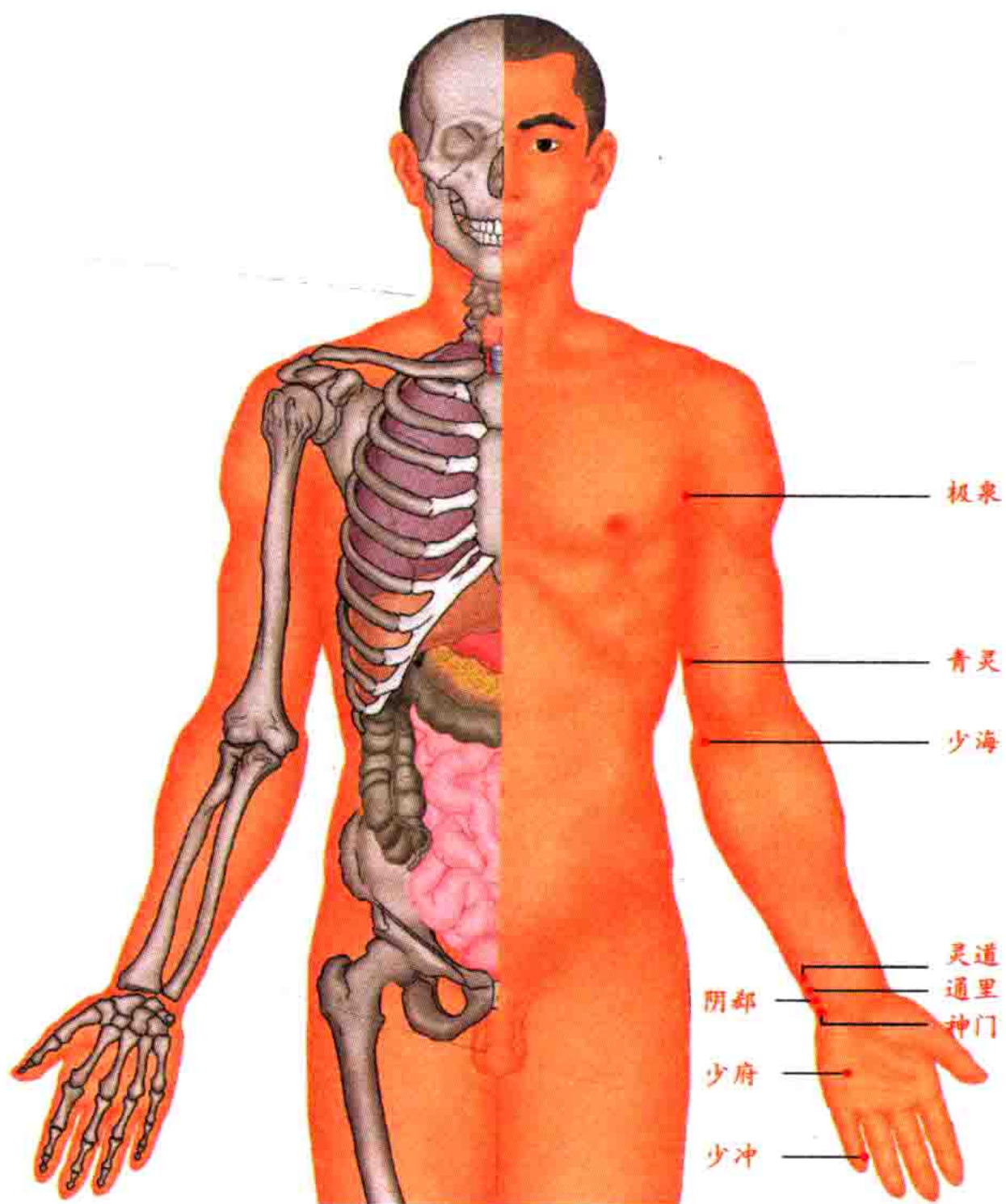
⑦ 足阳明胃经 ⑦



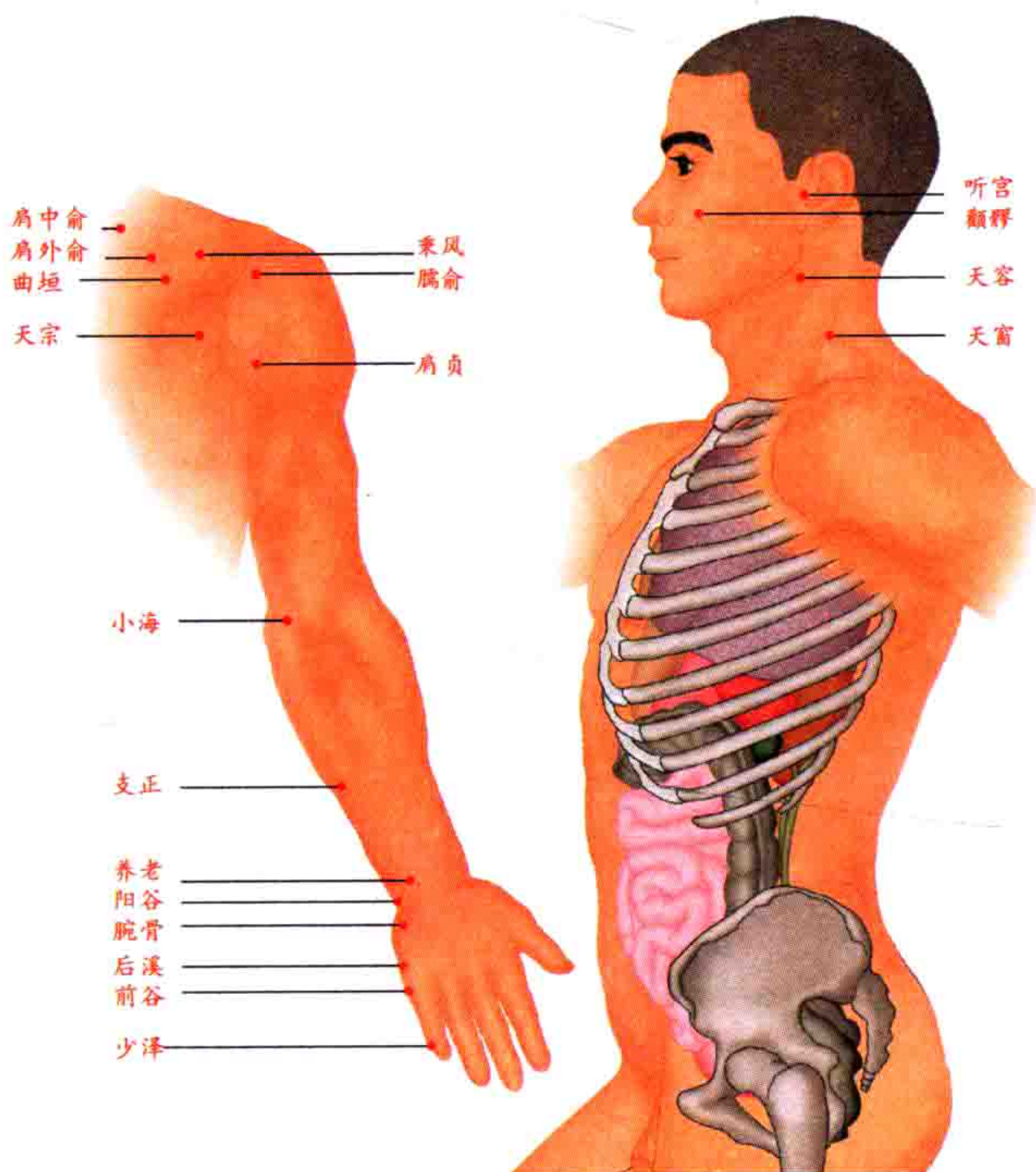
④ 足太阴脾经 ④



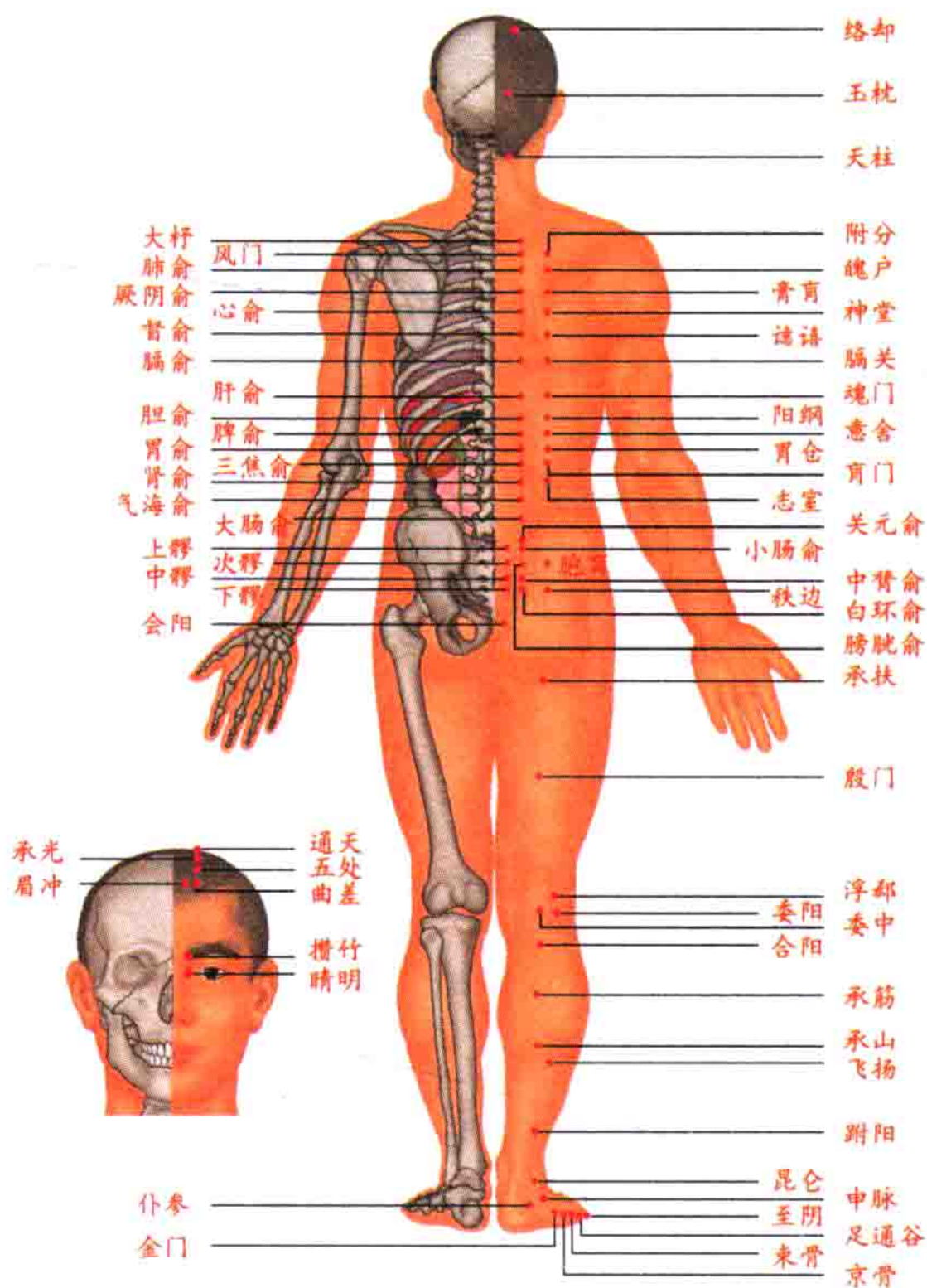
④ 手少阴心经 ④



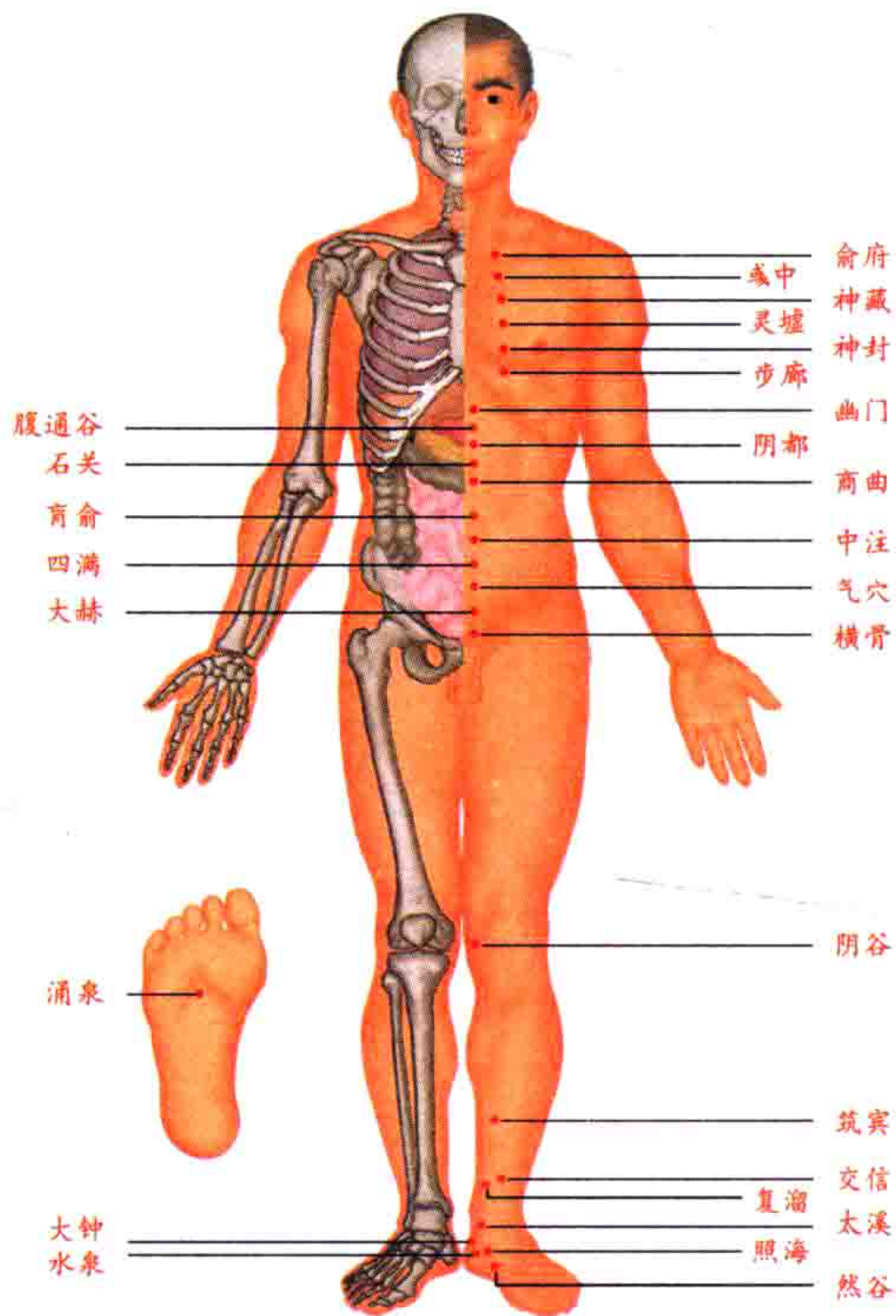
② 手太阳小肠经 ②



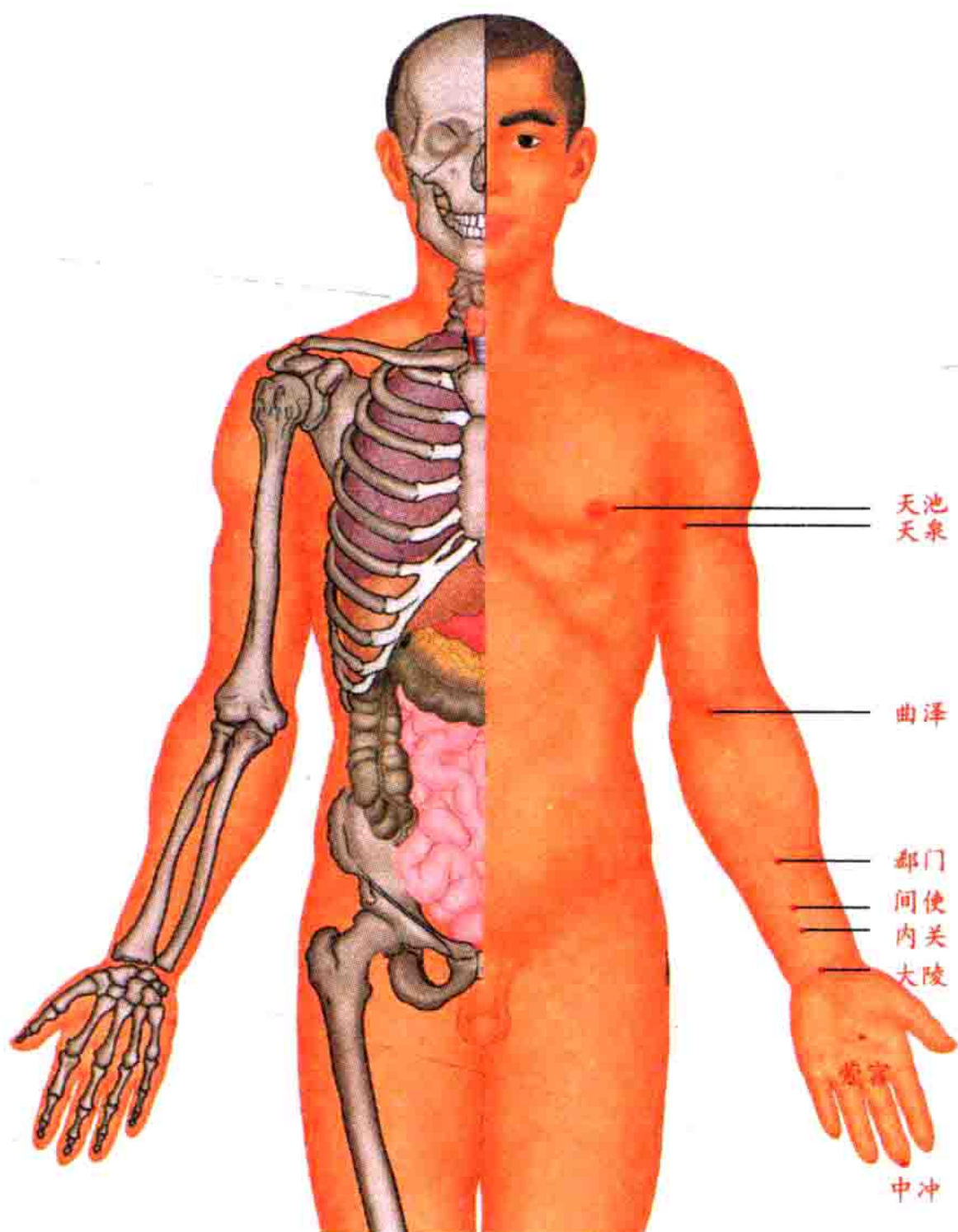
② 足太阳膀胱经 ②



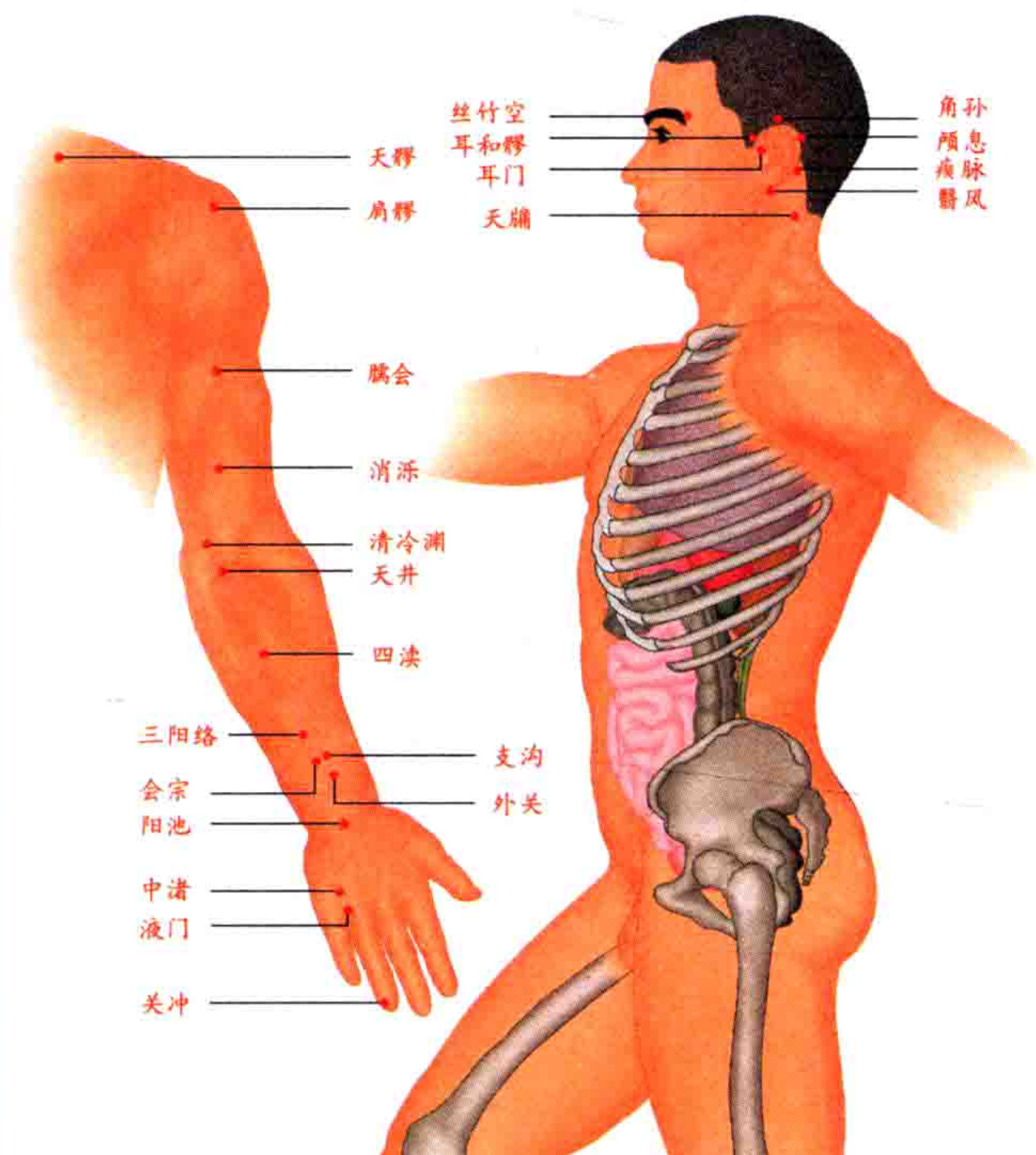
② 足少阴肾经 ②



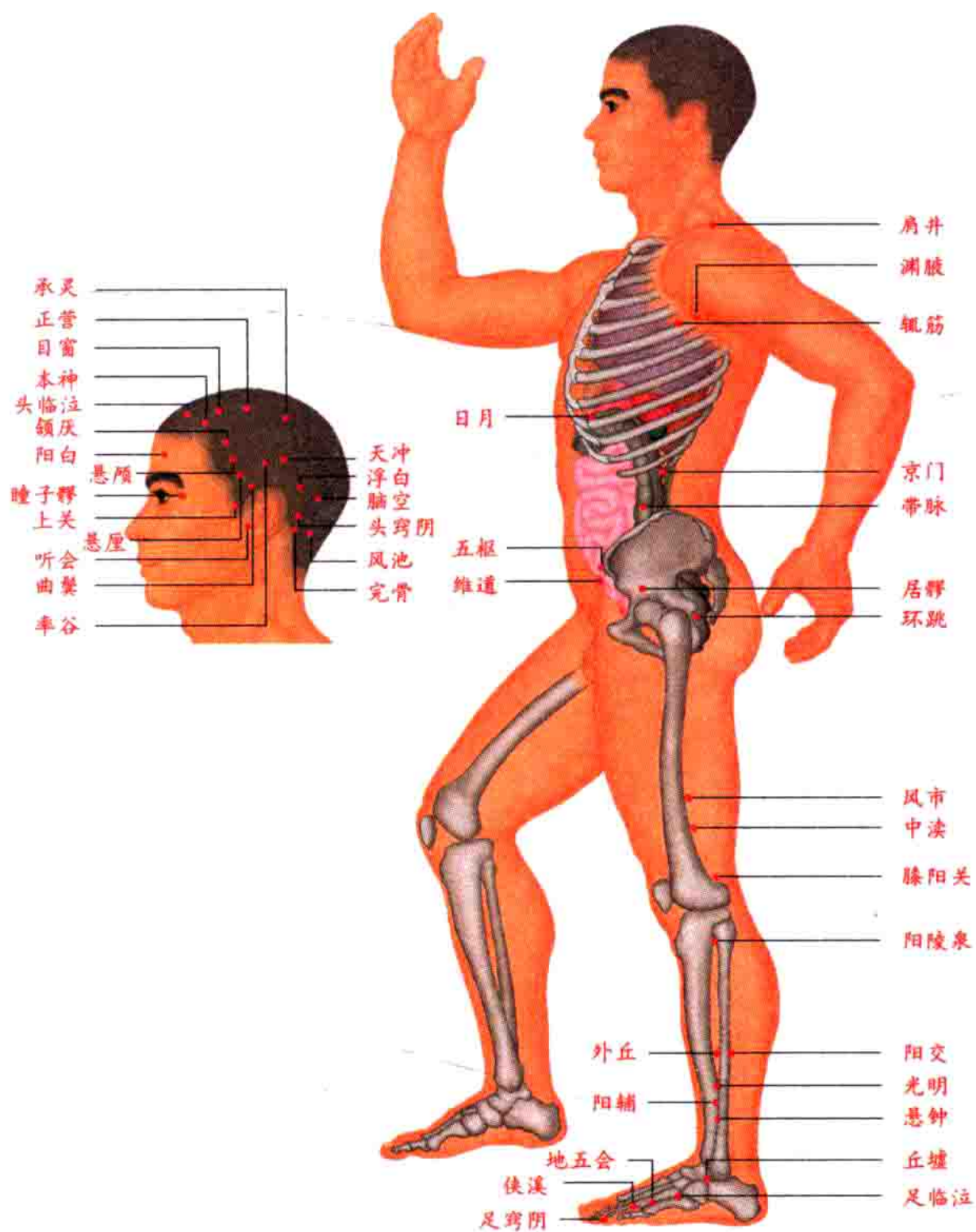
④ 手厥阴心包经 ④



② 手少阳三焦经 ②



② 足少阳胆经 ②



⑤ 足厥阴肝经 ⑤

