

图书在版编目 (CIP) 数据

经穴养生就是特效药 / 石学敏著. —长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.9

(大国医)

ISBN 978-7-5384-9879-0

I. ①经… II. ①石… III. ①经络—养生(中医)
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178336号

经穴养生就是特效药

著 者 石学敏
选题策划 李 梁
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 穆思蒙
文字统筹 安雪梅
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
封面设计 王 婧
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 264千字
印 张 22.75
印 数 1—10 000
版 次 2017年9月第1版
印 次 2017年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585 85600611
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9879-0
定价 49.90元

目录

CONTENTS |

第一章

祖国中医，老祖宗留下的绝学

1. 上下五千年，老祖宗一直在钻研 / 002
2. 五脏六腑的病，都可以通过中医治 / 005
3. 我们的健康受五运六气影响 / 008
4. 为什么那么多的外国人也在学中医 / 011
5. 养出精气神，小病不沾身 / 014
6. 心情宜“静”不宜“燥”，心态好病就少 / 017
7. 最好的活法是顺应天性 / 020

第二章

懂经穴：身体自带的“灵丹妙药”

1. 身体上的反射区其实都是“药” / 024
2. 很多病，吃药不如通经络 / 027
3. 通经活络，打开人体的自愈力 / 030
4. 在和疾病的斗争中提高自己 / 032

5. 养生重在平时的按跷 / 034
6. 通过畅经络改善体质 / 037

第三章

学手法：老祖宗传下来的绝学

1. 按摩：手到病自除的中医绝学 / 042
2. 艾灸：做饭岂能无柴，保健岂能无艾 / 045
3. 拔罐：温经通络、祛寒除湿的行家里手 / 050
4. 刮痧：古老而有效的治病方法 / 056

第四章

常见病：从头到脚，养治结合

1. 巧治头晕目眩 / 062
2. 面瘫“其治宜微针” / 065
3. 找对穴位，天天都是爱眼日 / 068
4. 鼻炎鼻塞怎么办 / 071
5. 调和经气，耳听八方 / 074
6. 清热泻火治牙痛 / 077
7. 随身携带的“咽喉含片” / 080
8. 白领必看的颈椎保养方 / 083
9. 胁肋疼痛，经穴来解决 / 087
10. 胃痛不用愁，两大穴位来解忧 / 090
11. 祛除腰痛的特效方法 / 093
12. 别被膝关节病牵着鼻子走 / 097
13. 足踝扭伤的处理之道 / 100

第五章

老毛病：找到病根，一推一按

1. 化痰止咳：宣通肺气，调理脏腑 / 104
2. 失眠：不应过于依赖医药 / 108
3. 感冒：分清类型，巧妙施治 / 112
4. 便秘：肠道润，大便通 / 115
5. 腹泻：巧用身体里的“止泻药” / 119
6. 糖尿病：从“三消”入手稳定病情 / 122
7. 高血压：应该随身携带“穴位降压药” / 125
8. 低血压：补虚证，培养中土升血压 / 129
9. 贫血：保养好脾胃和肾是关键 / 132
10. 慢性疲劳综合征：从调养肝、脾、肾入手 / 136
11. 心律失常：养心血、安心神，转心悸为心安 / 139
12. 心绞痛：调心气、通经脉，方能止心痛 / 142
13. 脑卒中后遗症：温经通阳，解筋肉之挛缩 / 145

第六章

女人病：让经穴为健康保驾护航

1. 月经不调：调理冲任和肝脾肾是关键 / 150
2. 痛经：益气养血，化瘀止痛 / 154
3. 闭经：辨证分虚实，应对有不同 / 158
4. 崩漏：培元益气、调经止血 / 162
5. 带下病：祛湿邪，养脾肾 / 165
6. 急性乳腺炎：清热消痈除肿痛 / 169

7. 围绝经期综合征：滋补肝肾、养心安神 / 173
8. 子宫肌瘤：活血化瘀，行气消症 / 177
9. 慢性盆腔炎：利湿化浊、固摄带脉 / 181

第七章

男人病：经穴能帮你重振雄风

1. 遗精：滋肾阴而抑心火，益肾固精是关键 / 186
2. 早泄：补肾固精清湿热，调神定志减负担 / 190
3. 阳痿：补肾阳、壮肾气，让宗筋强壮起来 / 193
4. 增强性能力：拇指指腹按压太冲 / 197
5. 腰膝酸软：按摩太溪可强健腰膝 / 200
6. 尿潴留：通癃闭，不能脚痛医脚 / 203

第八章

小孩病：捏捏小手病就消

1. 体弱受寒，试试推三关 / 208
2. 发热无汗，掐一掐二扇门 / 210
3. 小儿呃逆，试试清胃经、推板门 / 213
4. 腹痛肠鸣，掐揉一窝风止痛散寒 / 216
5. 孩子便秘，温热双手揉摩肚脐 / 218
6. 宝宝腹泻，推大肠、补脾土可以止泄泻 / 221
7. 孩子上火脾气大，父母可以推肝经 / 224
8. 腹胀疳积，给孩子掐一掐四缝 / 226

第九章

调气血：守住健康的物质基础

1. 大补元气：保养好生命活动的原动力 / 230
2. 理气解郁：让身体之气运行更顺畅 / 232
3. 补血养血：血好，健康就多了份保障 / 234
4. 活血化瘀：让身体的每一处都畅通无阻 / 237
5. 气血同补：给健康上份“双保险” / 240
6. 滋养津液：让身体享受“雨露甘霖” / 242

第十章

顺应四气：养生事半功倍

1. 顺天时，人要与天地和谐 / 246
2. 春升发，防风养肝是关键 / 250
3. 夏伤心，养心去火是秘诀 / 252
4. 秋防燥，滋阴润肺经常做 / 254
5. 冬进补，养肾藏精来年好 / 256

第十一章

经络穴位命名的由来

1. 手太阴肺经 / 260
2. 手厥阴心包经 / 265
3. 手少阴心经 / 268
4. 手阳明大肠经 / 271
5. 手少阳三焦经 / 278

6. 手太阳小肠经 / 283
7. 足阳明胃经 / 287
8. 足少阳胆经 / 301
9. 足太阳膀胱经 / 311
10. 足太阴脾经 / 323
11. 足厥阴肝经 / 329
12. 足少阴肾经 / 333
13. 任脉 / 339
14. 督脉 / 347