

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：养生祛病特效穴 / 《养生馆》编委会
编. —广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6246-1

I. ①一… II. ①养… III. ①养生(中医)—穴位
按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068621号

Yiyongjiuling Yangsheng Qubing Textiaoxue

责任编辑：刘耕 曾永琳

特约编辑：解鲜花

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章▶找到身体内部的灵丹妙药

- 经络，连接穴位的通道 1
- 穴位，最贴心的随身药囊 4
- 从零开始学取穴 11

第二章▶紧急救治特效穴

- 人中穴 中暑、昏厥的急救要穴 13
- 合谷穴 易找好用的紧急救治要穴 15
- 曲池穴 止痒、降压一按就灵 17
- 内关穴 疑难杂症应急要穴 19
- 百会穴 紧急救治高血压危象 21
- 尺泽穴 润肺止泻应急要穴 23
- 中冲穴 苏厥、开窍、清心第一穴 25
- 少冲穴 中风昏迷急救穴位 27

第三章▶调养五脏特效穴

- 神门穴 治“心”之要穴 29
- 太冲穴 治疗肝病的首选穴位 31
- 肝俞穴 改善心情，保护肝脏 33
- 行间穴 肝火旺，找行间 35
- 期门穴 护肝、排毒要穴 37

- 太渊穴 肺经大补穴，补气最强穴 39
- 肺俞穴 养肺散热之要穴 41
- 公孙穴 补脾、安神之要穴 43
- 脾俞穴 脾脏散热除湿之要穴 45
- 志室穴 保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴 47
- 涌泉穴 强肾第一要穴 49

第四章 ▶ 保健强身特效穴

- 下关穴 面部的保健要穴 51
- 阳白穴 保护眼睛的穴位 53
- 头临泣穴 畅通鼻窍的特效穴 54
- 听宫穴 耳朵聪灵听力好 55
- 肩髃穴 肩部保健必选的穴位 57
- 条口穴 小腿诸疾条口取 59
- 足三里穴 抗衰老特效穴 61
- 命门穴 保护生命，促进生生不息的穴位 63
- 丰隆穴 祛全身有形、无形之痰 65
- 关元穴 调节内分泌，强身治病要穴 67
- 膈俞穴 活血行血，补血养血 69
- 天枢穴 理肠消疾特效穴 71
- 胆俞穴 保护胆囊，祛除口苦 73
- 委阳穴 祛湿利水的主要穴位 75
- 上巨虚穴 呵护大肠，远离便秘 77
- 养老穴 晚年健康靠养老 79

- 三阴交穴 女人不可不知的特效穴 81

第五章▶养颜、减肥、排毒特效穴

- 颊车穴 面部美容之奇效穴位 83
- 四白穴 美白、养眼特效穴 85
- 印堂穴 好找易用的美容穴位 87
- 睛明穴 保护眼睛的第一要穴 89
- 听会穴 解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位 91
- 大巨穴 美胸特效穴 93
- 中脘穴 治疗消化系统疾病的第一要穴 95
- 阴陵泉穴 润肠通便，有助减肥 97

第六章▶颈肩腰腿止痛特效穴

- 列缺穴 头颈疾病的克星 99
- 天柱穴 常按天柱，无落枕之忧 101
- 大椎穴 头疾、颈椎病治疗的首选要穴 103
- 肩井穴 治疗头、肩疼痛之胆经要穴 105
- 肩贞穴 肩周炎患者的福音 106
- 阳溪穴 腕臂疼痛找阳溪 107
- 承山穴 治疗腰腿疼痛之要穴 109
- 委中穴 腰背止痛委中求 111
- 肾俞穴 治疗腰背痛之要穴 113
- 血海穴 引血归经之腿部要穴 115
- 犊鼻穴 治疗膝关节病的特效穴 117

第七章 ▶ 缓解不适症状特效穴

- 率谷穴 偏头痛的克星 119
- 风池穴 抵挡风邪的头部卫士 121
- 太阳穴 “经外奇穴”，头部“死穴” 123
- 中渚穴 耳鸣、头痛一扫空 125
- 关冲穴 热病中暑，急掐关冲 126
- 迎香穴 治疗鼻炎的第一要穴 127
- 内庭穴 牙痛的克星 129
- 劳宫穴 泻热治口疮 131
- 鱼际穴 轻松赶走声音嘶哑 132
- 商阳穴 治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” 133
- 复溜穴 汗多可止汗，汗少可发汗 135
- 极泉穴 向狐臭说“bye bye” 137
- 大包穴 大包能解岔气 139
- 通里穴 中风失语的灵丹妙药 141
- 侠溪穴 火气大了取侠溪 143
- 膻中穴 梳理胸中闷气 145
- 阳陵泉穴 抽筋痛苦一点便消 147

第八章 ▶ 祛病特效穴

- 承泣穴 眼科疾病的专家 149
- 云门穴 治咳嗽咳痰，它最灵 151
- 孔最穴 治咯血、痔疮最有效 153
- 天突穴 咳喘患者可找它 155

• 中府穴 咳喘、胸痛的克星	157
• 曲泽穴 心痛心悸它来治	159
• 郄门穴 急性心疾用力掐	161
• 梁丘穴 急性胃病的救命良药	163
• 地机穴 掐地机可止急性腹泻	165
• 中极穴 排尿异常不着急	167
• 秩边穴 解除痔疮带给你的烦恼	169
• 丝竹空穴 癫痫患者常按丝竹空	170
• 风门穴 治疗一切外风所致的疾病	171
• 外关穴 热病的首选穴	173
• 风市穴 治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴	175
• 申脉穴 矫正外八步态的穴位	177
• 少泽穴 解决哺乳期妈妈的烦恼	179
• 昆仑穴 可对抗多重疼痛的膀胱经之穴	181
• 伏兔穴 治疗下肢疾病的常用穴	183

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。