

《一点按穴百病消：超值特惠版》

图书基本信息

书名：《一点按穴百病消：超值特惠版》

13位ISBN编号：9787553753971

出版时间：2016-1-1

作者：王东坡

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《一点按穴百病消：超值特惠版》

内容概要

穴位找不准怎么办？

好多专业名词不懂怎么办？

人体那么多穴位哪个才是常用有效的？

.....

这本书的优点在于编辑的用心，一个穴位，有的取穴书只用很简单的个点来表示，而这本书，它不仅是标注穴位点，还清楚准确地标上横纵坐标系，以及穴位周围的参照物。熟悉取穴的人看一眼取穴点就能找到穴位，不熟悉也没有关系，你可以找到这个穴位的参照物，再根据坐标系，就可以轻而易举地找到穴位了。

王东坡老师拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。在这本书里，每一个难懂的专业名词，王老师都会进行解释，解决了读者专业名词看不懂，穴位取不准的问题。每一个常用穴和特定穴的后面都做了标记，不管你是刚入门的取穴“菜鸟”还是研究经络穴位的“世外高人”这本书都是你的必备品。

《一点按穴百病消：超值特惠版》

作者简介

王东坡

医学博士、副主任医师

北京中医药大学副教授

北京中医药大学“国医堂”出诊专家

师承国医大师王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作30余年，现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。先后发表学术论文40余篇，编著或参编学术专著及科普作30余部，拥有个人发明专利一项。

王东坡老师拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。他将专业的定位方法简单化，让更多的人学会快速取穴，不仅精准，而且更方便实用。其主编的《手耳足简易按摩》、《手到病除极简按摩》、《一点穴位全身健康》等多为畅销书籍，并得到读者的一致好评。

书籍目录

- 53/第一章 经络乃人体之金矿
- 54/经络是五脏六腑的镜子
- 56/气血运行宛如一个环似的完整无缺
- 58/教你轻松找到穴位
- 60/最基本的按摩手法
- 61/这样刺激，效果加倍
- 62/经络穴位按摩注意事项
- 63/第二章 手太阴肺经——气息通畅的总管
- 64/肺经经脉循行脏腑
- 65/肺经上潜伏的疾病
- 65/保养肺经的最佳时间
- 66/中府（募）胸闷咳嗽中府收
- 云门 胸痛肩痛全拿下
- 67/天府 鼻炎的克星
- 侠白 缓解肋间神经痛
- 68/尺泽（合）清肺泄热
- 69/孔最（郄）久坐不痔（zhì）的秘诀
- 列缺（络）偏、正头痛都不怕
- 70/经渠（经）赶走牙痛的困扰
- 太渊（输）（原）让气血通畅
- 71/鱼际（荥）失声莫担心
- 72/少商（井）感冒不再烦
- 73/第三章 手阳明大肠经——人体淋巴系统的保护神
- 74/大肠经经脉循行脏腑
- 75/大肠经上潜伏的疾病
- 75/保养大肠经的最佳时间
- 76/商阳（井）调节肠胃功能
- 77/二间（荥）腹胀找二间
- 三间（输）止痛治痔疮
- 78/合谷（原）昏迷不用怕，合谷唤醒他
- 79/阳溪（经）头痛眼疾一扫光
- 偏历（络）防治脑中风
- 80/温溜（郄）快速止鼻血
- 下廉 手臂的保护神
- 81/上廉 清肠排毒
- 手三里 常按增强免疫力
- 82/曲池（合）感冒发热不用愁
- 肘髎（liáo）肘部疾病的克星
- 83/手五里 护肩能手
- 臂臑（nào）眼睛的保健师
- 84/肩髃（yú）预防关节炎
- 巨骨 缓解肩臂疼痛
- 85/天鼎（dǐng）治疗扁桃体炎
- 扶突 咳嗽气喘找扶突
- 86/口禾髎（liáo）抛掉鼻疾的烦恼
- 迎香 治疗一切鼻疾的特效穴
- 87/第四章 足阳明胃经——人体的后天之本

- 88/胃经经脉循行脏腑
- 89/胃经上潜伏的疾病
- 89/保养胃经的最佳时间
- 90/承泣 消除黑眼圈
- 四白 对付眼疾
- 91/巨髎 主治面神经麻痹
- 地仓 抚平口周皱纹
- 92/大迎 牙痛是病也不怕
- 颊 (ji á) 车 预防面部皱纹
- 93/下关 治疗牙痛与耳鸣
- 头维 治疗脸部痉挛 (lu á n)
- 94/人迎 双向调节血压
- 水突 治疗慢性咽炎
- 95/气舍 保养肺脏，预防感冒
- 缺盆 咳嗽、喘息不再愁
- 96/气户 止呃逆的好帮手
- 库房 气喘按按它
- 97/屋翳 (y ì) 开胸顺气消炎症
- 膺 (y ng) 窗 胸部保健穴
- 98/乳中 祛除目瘤 (li ú) ，一个不留
- 乳根 让乳房更健康
- 99/不容 对付胃疾
- 承满 治疗胃痛胃炎
- 100/梁门 预防胃下垂
- 关门 胃肠不适就找它
- 101/太乙 恶心烦躁按太乙
- 滑肉门 身材美丽的诀窍
-
- 341/第二十二章 轻松对抗孕期不适
- 342/梳理胃经和肝经缓解孕期呕吐
- 344/下乳通乳的两个穴位
- 345/产后怕冷求助督脉和膀胱经
- 346/附录 十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引
- 350/附录 特定穴索引

《一点按穴百病消：超值特惠版》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com