

# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 图书基本信息

书名：《曲黎敏图说人体自愈妙药》

13位ISBN编号：978755373246X

出版时间：2015-6-1

作者：曲黎敏 陈震宇

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](http://www.tushu111.com)

# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 内容概要

155个穴位，搭配治疗76种疾病

从头到脚梳理全身病痛，从颜面部的痘痘、神经痛，到肩肘腕，到胸腹背痛，到小腿痉挛，人体出现率高的小病痛一网打尽。

全家人都用得上，女性的头痛脑热、痛经虚寒；男性的脊椎、前列腺问题；老人常见的落枕、便秘等都有对症按摩方。

一病多方法，穴位图文字解说兼图片展示，按摩方法真人示范，全彩印刷，不怕不懂，就怕不用。

一书在手，小毛小病，不扛不忍不折腾！

# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 作者简介

## 书籍目录

引子 自己动手，开启身体自愈

part1 按摩:双手十指照顾身体最靠谱

现代医学有病治“病”，中医强调治“未病”

中医医的是“人”，而“人”是精、气、神的合体

经络有如生命大河，刺激穴位使能量顺畅

人为何会生病？阴阳失衡，百病始生

利用按摩与身体亲密交流，使凝滞之“气”畅通

part2 头面部:循穴按摩调整气血，缓解不明疼痛

头痛、头重:头痛需辨证，按对穴位能舒缓

面部肌肉痉挛:对症穴位速解脸部抽筋痛苦

三叉神经痛:疲劳、受寒、脱水是病因，按摩能缓解

视疲劳:穴位护眼、延缓老化

视力减退:明目茶+穴位按摩，轻松恢复好视力

耳鸣、重听:穴位治疗、鸣天鼓可有效应对

鼻塞:按摩、煎熏、热敷，改善鼻塞

鼻炎、鼻窦炎:按摩可治鼻黏膜发炎造成的鼻病

过敏性鼻炎:善用穴位疗法，有效改善过敏症状

牙痛:原因不同，经穴疗法疗效各异

牙龈肿痛:牙刷轻轻刺激牙龈促血液循环

口腔炎:穴位按摩+艾灸，疗效更佳

喉咙痛:按摩可治精神压力过大引发的喉咙痛

part3 颈肩臂部、胸背部:打通经络，告别落枕、颈椎

落枕:颈背气血凝滞引发落枕

肩膀酸痛:三大妙招消除上班族困扰

五十肩:50岁前后要多加注意的肩膀问题

颈椎病:现代人最常见的酸痛困扰

手肘疼痛、网球肘:过度使用手肘，引发肘关节发炎

肋间神经痛:局部温灸缓解慢性疼痛效果佳

背部疼痛:运动伤害、脊椎老化是元凶

part4 胸腹部:五脏、胃、胆、大小肠疾病的养护

高血压:按摩降压安全又有效

低血压:改善体质、提高机能为本

心悸、呼吸急促:按摩+放松，增强心肌收缩能力

晕眩:曲差穴治疗晕眩有特效

感冒:充分休息是最佳治疗方法

咳嗽、多痰:经穴疗法减轻症状

慢性支气管炎、支气管扩张:经穴疗法改善体质

支气管哮喘:避开过敏原，增强体质

胃积食、泛酸:穴位按摩，终结消化不良

慢性胃炎:按摩放松神经，缓解胃痛

胃、十二指肠溃疡:心情+经穴疗法，改善溃疡症状

肝炎:病毒感染导致肝脏细胞的病变

胆囊炎、胆结石:按摩护卫身体里的隐士——胆

浮肿:指压肾俞穴调节代谢，彻底排除多余水分

排尿困难:经穴疗法改善排尿问题

尿频:温热百会、摩腹都有效

腹泻:经穴疗法主治压力引起的“神经性腹泻”

腹痛、食物中毒:腹痛是身体发出的危险讯号  
便秘:润肠通便,穴位按摩帮助缓解便秘  
痔疮:便秘、孕产、饮酒、久坐是罪魁祸首  
糖尿病:按摩、心理、饮食治疗三部曲  
痛风:饮食三多三少,防治代谢性疾病  
part5 腿、腰部:远离腰痛、膝关节痛、大小腿痉挛  
腰扭伤:受伤后立即俯卧,保持腰椎正常位置  
腰痛(含腰椎病):姿势不良、机体老化,导致腰痛  
坐骨神经痛:辨证施治,依病询医  
急性损伤引起的膝关节疼痛:先冰敷,再就医  
炎症引发膝关节疼痛:体操强化肌力,按摩放松肌肉  
慢性风湿性关节炎:病因不明,穴位按摩显奇效  
小腿痉挛:按摩小腿、涂抹姜汁、垫枕头,3招预防抽筋  
part6 男性的症状:舒压补气血,按摩享性福  
阳痿:放松心情、排除焦虑,有效改善症状  
前列腺肥大:按穴、医诊并行,改善排尿困难  
part7 女性的症状:气血足、月事  
虚寒证:阳池穴,身体自带的发热器  
贫血:肝经上的穴位多是养血大将  
痛经、月经不调、闭经:按压穴位改善症状  
不孕:穴位按摩帮助排卵周期变规律  
妊娠反应:调整全身机能,按压穴位减轻症状  
乳汁分泌不良:按压肩颈、乳房,促进乳汁分泌  
更年期障碍:洗头、摩面、摩耳、摩腹,轻松度过更年期  
尿失禁:按摩调节膀胱功能和肾气  
part8 精神状态不好:善用穴位能安神  
焦虑、压力、歇斯底里:平衡自主神经能解压  
神经官能症:身累心也累,按摩可舒缓  
自主神经失调:增强体质,改善环境最重要  
part9 亚健康状态:80%的人,身体都有待修复  
入睡困难、浅眠:一夜好眠的强效穴位—安眠穴  
嗜睡:让交感、副交感神经切换顺畅,清醒头脑  
身体困倦:按摩穴位、唤醒身体,恢复活力  
精力减退:按摩、运动、导引三管齐下  
part10 美容:常按“美容穴”,窈窕美丽自然  
瘦身、消脂:节制饮食+适度运动+按压穴位  
褐斑、雀斑、青春痘:调整气血,让脸部皮肤白净  
掉发、斑秃:按摩穴位让乌发再现  
part11 晕车、宿醉、打嗝:小毛病麻烦大,穴位疗法最见效  
晕车:按对穴位强化平衡感,有效防晕车  
宿醉:解酒穴—醒酒除醉有强效  
打嗝:找对穴位,轻松治打嗝  
附录 中国源远流长的导引术

# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 精彩短评

1、当手册用吧，需要时再去查

2、看了《曲黎敏图说人体自愈妙药》的第三章治疗肩痛，发现介绍的方法非常棒，我的左肩膀最近疼得厉害，刮痧后虽然有缓解，但是有一个痛点还是很疼，而且只要坐在电脑前时间稍微一长，脖子就很僵硬，使用这个方法后，还真是好了许多。其实我们在生活中尽量避免这种情况出现是最好，等到难受的时候再去解决就已经比较迟了，想想为什么坐的时间久了就回肩膀痛，主要是头部给颈椎的压力使椎骨间的间隙变窄，血液流通状况发生改变而导致的后果，所以，缓解压力是最根本地解决办法，我自己在这些年的试验中也总结了不少经验，现在分享出来给大家：一、时不时躺下来休息片刻会缓解，二、双手交叉放在颈椎后不，头向上仰片刻做牵引也能缓解，三、使用引枕三十分钟也可以缓解。之前一直在跟家人看曲黎敏教授的讲座，非常期待能读到这本书，为家人的健康保驾护航。

3、中医治人，西医治病。治人，人好了，病就没了。医病，一个病好了，另一个病又来了。病是果，人是根。只有从根源上解决了问题，人体这棵树才能枝繁叶茂，百病不生。任何一种病都对应体内器官的虚，这时候要检视问题的因，找到因，启动对应的按钮，将病因消除，疾病自然就没有了。这本书从《曲黎敏图说人体自愈妙药》将中医精神贯穿书中，不仅让大家明白中医治病的原理，更教给大家如何启动身体力量，让疾病远离。155个穴位搭配治疗76种疾病，从头到脚，男女老少，常见病、易发病，一一给予自疗方法，家人互相按摩治疗，不仅节省医药费，更能增进家人之间的感情。

4、看了两章试读觉得这本书与其他养生经络书籍最不同的地方是用了真人做演示找穴位，之前买过的养生书籍都是以图画形式，相比起真人总是感觉穴位没有找对，每次按摩都是模棱两可的，而这本书就非常好的弥补了这项缺点，加上又是曲黎敏教授的著作，内容就更吸引人了，这些年对经脉特别好奇，很想得到这本书学习一番！

5、之前一直都听说曲老师医术精湛，看了《曲黎敏图说人体自愈妙药》的第二章试读，有图有真相，很容易就找到了穴位，有时候压力大会头痛，试着用书上的方法去做，效果不错，穴位刚触摸的时候会觉得非常痛，大叫不止，甚至会觉得疼的受不了，不过这样反倒是发现了症结所在，因为中医不是一直说痛则不通嘛，喜欢这本书，希望能得到！

1、孩子去年上幼儿园之后就总是生病，几乎一送去就生病，我虽然积累了一些推拿按摩的知识，但还是“书到用时方恨少”，经过自己的摸索和验证，今年孩子的情况就有了很明显的好转，正应了最近朋友圈流行的一句话，“娃儿到了四岁终于淡定”，因为有了经验的积累和医学知识的学习，所以不再手忙脚乱，胡乱用药了，这是每个妈妈要经历的过程。其实对于我们大人来说，更需要正确的健康观，周围不少人不论是大人还是老人，生病就知道吃消炎药，更有老人把止痛药和消炎药吃成了家常便饭。不知道从何时起，输液挂掉瓶成了“最正确最有效”治疗方法了，甚至抛弃了很多来自民间的很多有效的方法包括艾灸。我小时候村里有老太太就很会艾灸，什么歪嘴风、疱疹呀，经过艾灸治疗就能除根，而现在即使服用西药也无法彻底治愈。有幸我在工作之后开始关注中国传统医学，并在几年前知道了曲黎敏，读了她的不少书，也很接受她的观点，身边很多妈妈也自发加入了对传统医学再学习再运用的队伍中，而不是盲目的只听医生输液的建议。中医一直认为身体有自愈能力，我们运用穴位按摩、艾灸甚至针灸、中药等方法，其实就是激发身体自身的平衡，对抗病毒、细菌等外力的侵入，从根本上解决问题，而不是“头痛医头脚痛医脚”。最近还经常偶尔头疼，翻开《曲黎敏图说人体自愈妙药》，就有详细的介绍，对照自己的病因查找相应的穴位，很快就能自我治疗了。这本书除了开始介绍了基本的经络按摩知识外，把常见的疾病分成头面部、精简比不、胸背部、胸腹部、忒腰部、男性的症状、女性的症状等几大部分，可以根据实际需要迅速查找到相关章节，对应自己的病症找到相应的部分，每类疾病都有常见原因的分析，自我应对法的运用，尤其需要说明的是穴位按摩不仅有详细的介绍如何找穴位，更有清晰的图示，稍微有点基础的人就能看明白。这本书质量非常好，适合家庭作为常备医学字典查询使用。

2、前不久闹了个笑话，我在给妈妈按摩的时候问她感觉酸不酸，她说酸！我有点小得意，足三里穴就是按得越酸爽越好啊，妈妈听我嘀咕，就说到你按错边了啊，我一愣后忍不住哈哈大笑起来，看来这方面我还是得好好学习，因而看到这本书时，有种及时雨的感觉。书的开篇就点出了一个至关重要的道理，现代医学是有病治病，而中医则强调治“未病”，对此我深表认同，中医从人的精、气、神入手，强健正气，自然能防患于未然。现代人由于生活和工作上的压力，常会觉得忧虑烦闷，郁结在心，这就是中医说的“气瘀”。长期气郁阻塞了人体之气的正常流通，对健康也会产生严重影响。按摩是使经络之气畅通的一种很好的方法，而且没有任何的副作用。按摩对于没有相关知识背景的人来说，一大门槛就是穴位找不准，看经络图看得云里雾里，一个穴位位置的讲解又包含着其他穴位，让人摸不着头脑。这本书除了穴位解释外，还介绍了简易取穴法，更容易理解，且配上彩色插图，直观而清晰。此外，书中根据不同的症状，讲解对应的按摩手法，方便我们查阅，大大增加了这本书的实用性。很多穴位的按摩对几方面的病症都起到了缓解的效果，因而我们在阅读的过程中，能重复温习这些穴位的位置，也对人体之气的流通有了更深的认识。书中介绍的按摩方法针对我们常见的一些病症和不适，如肩颈酸痛、腰部扭伤、视疲劳、头疼、慢性疾病养护等等，几乎人人都能从中找到适用于自己的按摩手法，还有些基本调养手法更是适合天天抽出时间来做。作者建议自我保健按摩每天1次为宜，每次20-30分钟，可以在清晨起床前或每晚临睡前进行，我们能在书中找到属于自己的一套保健方法。按摩的好处众所周知，但我们却鲜有真的能从其中体会一二的时候，这是因为在我们繁忙的时候，我们想不到它，而到了闲暇时光，我们又乐于享受别的更刺激的娱乐项目，按摩保健似乎过于寡淡，而我们又没有足够的耐心长期坚持，以看到它的功用。但其实它没有那么艰难，现在我开始培养起这样一个习惯，当我在看电视或是两只手有空闲的时候，我就会按按这里，捏捏那里，把这些看似枯燥的动作融于别的事中，要完成是很容易的事。有这么一个简单而自给自足的保健方法，何乐而不为！

3、近半年来各种亚健康症状愈来愈明显，如颈椎、腰椎问题，偏头痛、过敏性鼻炎问题，畏寒易感冒问题，脸色黄糙问题，等等，困扰甚大，因此学习研究了一系列关于中医养生保健，包括穴位自我按摩、中药调理、八段锦健身操等各方面都有，发现这些东西确实是有一定作用的，尤其是穴位按摩，如合谷穴、血海穴、足三里、三阴交、太溪穴，一些能简单自我按摩的地方，感觉作用很神奇。所以很想进一步仔细了解。之前看的书都比较杂，什么都有，就是图解不详，要么就是搞得太深奥，看不懂，而这本书恰好就解决了这两方面的问题，一个是图解清晰准确，不但有画图，还有真人操作图；二个是一种症状对一种图，简单明了，不至于抓瞎。所以对于我这种有需求的读者来说真是比较实用。

4、对于一本穴位按摩方法指导的书籍来说，曲黎敏的讲述居然是十分女性化的。这一点让人很出乎意料。诸如在开篇中对于曾经的小小讲习所的回顾，一群人自发地聚集在一起，以传统的“师带徒”的方式学习中医，连大家吃什么喝什么的细节都呈现得细致入微，更有意思的插曲是，当时作者三四岁的儿子也在旁“偷师学艺”，这位作者妈妈提出的问题是：“如果有人冒充妈妈的同事去接你，该怎么办？”儿子回答：“我会问他，发烧该吃什么药？按摩哪里？”“什么情况下喝桂枝汤，什么情况下喝麻黄附子细辛汤？”中医世家的浸染，至此信然。将近三百页的厚度里，作者只用二十页的篇幅提纲挈领地总括了按摩、中医、经络、养生的总体观念，但寥寥数语已是十分精当。例如，中医强调的是治“未病”，中医医的是“人”，经络有如生命大河等等，在结尾的附页中，又提供了简单的导引功法以供练习。尽管是极其简单的开头和结尾，从中亦可窥得曲黎敏的扎实功底与修为，这也是这本书与其他编纂集合的杂烩式的书籍的本质不同，是曲黎敏女士在温婉的人性化的言说中对于中医治疗方法的讲述。全书正文则全部采用了图文互译的方式，以“病情症状、穴位位置、按摩方法”进行了清晰的结构化的展现。而整体体例的编排也足见用心，依据人体自上而下的顺序，从头面部、颈肩部直至腰腿部，将涉及到的病症按照身体的位置有序排列，便于对照。在此之上，又分别对男性、女性特有的症状，亚健康状态以及美容、晕车、宿醉等常见不适进行了各自的按摩方法介绍。为方便读者阅读，全书全部采用了彩图的印刷，清晰美观，一目了然，有着极为舒适的阅读感受。读这些类型的书的初衷，其实常常是为了我的老父亲，一个酷爱中医的喜欢有事没事在自个儿身上“动手”的老头儿。其实，对中医的好奇、对自己身体健康的关注始终是老一辈人的共通癖好。但随着社会发展速度的加快、生活节奏的失调以及生存压力的加剧，调适身心，预防疾病也成为了青壮年人群需要面对的课题。如此，《曲黎敏图说人体自愈妙药》恰好为我们提供了一剂温暖的疗愈之方。

5、重要的是每天坚持，不然书看了也没用读《曲黎敏图说人体自愈妙药》/by烟波浩渺1980一位喜欢养生朋友看见我正在读这本书，跑过来跟我聊天说：曲黎敏挺厉害的，中医穴位的按摩很管用，重要的是每天坚持，不然书看了也没用。我听了她这番话深以为然。就如我们现在因为久坐引起的一系列腰疼、脖子疼，看太久的电子屏眼睛会疼会干涩等等，这些病痛也非一日之功。这些个伤痛初期也仅仅表现如此，长期了任其发展不容小觑。保健养生是个每个人都应该注意的事情，需要摆脱亚健康，多多参加运动，例如跑步、跳绳、跳舞、打各种球。另外配合穴位按摩，敲敲打打更会是事半功倍。作者曲黎敏在本书中并没有长篇大论讲一些晦涩难懂的知识，而是把中医中最基本的知识简单概况并图示。看重了中医与时代进步的地方。用中医知识治疗现在人最为常见的病症并给出了建议。主张以人为本的治疗方法，注重未病的治疗和疏解。注意一粥一饭的养生，应该从小处做起，从日常饮食细节做起。本书配合详细的大图，以真人示范的图示，讲述一些重要穴位的位置和辨认。同时针对常见病症制定的按摩方案，读者可以借助清晰的穴位图片和按摩步骤在家进行按摩疏解。个人感觉无论是中医所讲究的调养和按摩经络，都应该是对人身体一个积极向上的引导。加强气血循环，穴位针灸按摩等等，是符合人身体自我治愈的一个过程的需要，这些按摩手法和中医的建议都是一个推进、帮助的一个手段。这个书是为了爸爸而读，他经常腰腿疼，曾经做过一次大的腰椎手术，但是至于效果不甚理想。他自己也热爱读此类的书籍，总是希望在有限的文字和图片中，寻找可以减痛的方法。看着他学着书上的内容，用一个按摩的小锤子敲敲打打，心里还是很安慰的，也不知道是不是有用。但是自己在心里想着，只有肯积极按摩治疗，总还是有些用处的，毕竟不是一日之功。曲黎敏开篇的文字很有细腻之感，对于她喜欢中医的学习模式是“师带徒”的方式，这种方法一直是传统上的国人带徒的习惯，虽然说以前的教学有着私人化的风气，但是这种学习方式也是应该是现场教学的最好表现，徒弟可以观摩学习老师的治疗方法。同时也不得不说这种方法也有很大的制约性，却不知道到底是现代教学法和传统教学法有没有更好的融合。如今你看，在中医院里老中医的门诊来就医的患者排队如潮，新医生也只能打打苍蝇少有人问津，无他，看中的就是治疗的经验啊。在看到曲黎敏与儿子的对话，觉得非常萌。她问“如果有人冒充妈妈的同事去接你，该怎么办？”儿子回答：“我会问他，发烧该吃什么药？什么情况下喝桂枝汤，什么情况下喝麻黄附子细辛汤？”书香门第传递着书香，医药世家的对话带着药香。这就是传承的魅力。2015年6月16日星期二如有转载经授权后方可，请豆邮联系笔者或2933702061@qq.com。



# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 章节试读

1、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第22页

2、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第91页

3、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第二章

看了试读，都是图解，对照着很容易找到穴位，亲手试了下，找穴位按摩，有酸痛感，是找对了，的确实用。之前有去练养生操，就是敲打各处穴位，达到通经活络的目的。觉得结合图说，简单好操作。如果只看文字配一个全身穴位图的书，没这个效果，而且得动起来，坚持做才能达到养生的效果。而且里面有推荐互相按摩的方法，为各种疾病找了搭配的按压穴位方法，省得到处找偏方了，而且还能帮助其他人。推荐此书。

4、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第92页

5、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第23页

6、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第24页

7、《曲黎敏图说人体自愈妙药》的笔记-第二章

看了《曲黎敏图说人体自愈妙药》的第三章治疗肩痛，发现介绍的方法非常棒，我的左肩膀最近疼得厉害，刮痧后虽然有缓解，但是有一个痛点还是很疼，而且只要坐在电脑前时间稍微一长，脖子就很僵硬，使用这个方法后，还真是好了许多。其实我们在生活中尽量避免这种情况出现是最好，等到难受的时候再去解决就已经比较迟了，想想为什么坐的时间久了就回肩膀痛，主要是头部给颈椎的压力使椎骨间的间隙变窄，血液流通状况发生改变而导致的后果，所以，缓解压力是最根本地解决办法，我自己在这些年的试验中也总结了不少经验，现在分享出来给大家：一、时不时躺下来休息片刻会缓解，二、双手交叉放在颈椎后不，头向上仰片刻做牵引也能缓解，三、使用引枕三十分钟也可以缓解。之前一直在跟家人看曲黎敏教授的讲座，非常期待能读到这本书，为家人的健康保驾护航。

# 《曲黎敏图说人体自愈妙药》

## 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](http://www.tushu111.com)