

<<家庭推拿和简易针灸>>

图书基本信息

书名：<<家庭推拿和简易针灸>>

13位ISBN编号：9787117102698

10位ISBN编号：7117102691

出版时间：2008-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：蒋松鹤 主编

页数：253

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：<http://www.tushu007.com>

<<家庭推拿和简易针灸>>

内容概要

推拿和针灸对于许多常见疾病有较好的疗效，轻的可试着自我治疗，有些可配合医生辅助治疗，有些还可立解燃眉之急。

本书主要介绍推拿和针灸治疗常见病，及在康复和预防保健等方面的家庭应用。

全书融推拿、针灸于一体，以按摩推拿为主，配合简易针灸；根据实际需要，部分病症辅以康复训练或医疗气功，以求达到更好的疗效。

治疗方法上力求简便易行。

对每种常见病的治疗方案大致按局部按摩、穴位按压（包括近穴按压、远穴按压）和其他方法进行归纳，并在每篇篇首列出治疗提纲，附上治疗用穴的插图，一目了然，以便于查阅和记忆。

基础内容方面，常用穴位采用新的规律编排，推拿手法则归纳共性，明确规范，力求易懂易记。

为便于查找穴位，还特附有常用穴位索引表。

本书可作为按摩推拿爱好者的入门教材，适合家庭辅助治疗、康复和保健之用。

<<家庭推拿和简易针灸>>

作者简介

蒋松鹤，主任医师，副教授，硕士生导师。

1989年毕业于浙江中医学院，1992年中国中医研究院进修，2004年奥地利格拉兹医科大学访问医生，2007-2008年美国俄亥俄州立大学物理医学与康复科访问学者。

从事针灸推拿与康复医学临床、教学和科研工作18年。

现任温州医学院附属二院

<<家庭推拿和简易针灸>>

书籍目录

第一章 总论 第一节 按摩推拿、针灸概述 一、按摩和推拿 二、针灸是怎么回事 三、按摩、针灸发展简史 四、家庭针推的机制和适用范围 五、家庭针推的禁忌证 六、家庭针推的展望 第二节 经络与穴位概述 一、经络概述 二、穴位的分类 三、穴位的治疗作用 四、穴位的定位 第二章 常用穴位及小儿推拿特殊用穴 第一节 常用穴位 一、头面部 百会 四神聪 神庭 阳白 印堂 攒竹 鱼腰 丝竹空 睛明 瞳子胶 太阳 四白 球后 鼻通 迎香 耳门 听宫 听会 下关 水沟 地仓 颊车 廉泉 风府 哑门 风池 翳风 二、胸腹部 天突 中府 膻中 期门 中脘 神阙 天枢 气海 关元 第三章 简易针灸法 第四章 常用按摩推拿手法 第五章 常见病的家庭治疗 第六章 其他应用 附录一 附录二 附录三

<<家庭推拿和简易针灸>>

章节摘录

第一章 总论 第一节 按摩推拿、针灸概述 一、按摩和推拿 说起按摩和推拿，大家大概不会太陌生。

但是，按摩和推拿一样吗？

家庭可以随便做吗？

或许您曾经有过这样的体会：看书、写字的时间长了，觉得双眼酸胀、头脑发沉的时候，常常会情不自禁地揉揉眼睛、擦擦自己的头部；肚子不舒服的时候，常常会用手去揉压揉压；工作累了，腰酸背痛，也常会去捶捶腰背。

这些自发的动作常常会使人感到舒服一些。

但是，这仅仅只是自我按摩和推拿最初的自发阶段。

怎样才能做得比较有效，而且不仅限于减少疲劳，还能更进一步达到治病和预防保健的目的呢？

这就需要学习按摩和推拿的操作方法，有意识地加以应用，即通常所称的“手法”。

按摩和推拿的手法很多，其基本动作来源于日常生活和劳动。

如按法，“按”字为提手旁加“安”字，即“以手探其穴而安于其上”，就是把手安放在穴位上或身体的某个部位上，进行按压；拿法，类似于用手拿东西的动作；又如搓法，基本动作就好像搓洗衣服一样，用手在身体上来回搓动。

如此等等。

那么，按摩和推拿究竟是不是一回事呢？

从它们的发展历史来看，按摩推拿发源于我国，早期曾叫“按跷”，明代以前多称“按摩”，而“推拿”这个名称，则在明代以后开始出现。

初期的手法治疗，仅用于少数疾病，手法种类也很少，主要是单纯向下用力的“按法”和体表环形摩擦的“摩法”，故称按摩。

随着按摩专科的进一步发展，手法越来越丰富，出现向下的压力、向上的提力、相对的挤压力，以及各种复合多样的手法，同时更加重视穴位治疗；治疗范围也逐渐扩大到小儿推拿、伤科整骨推拿等。

逐渐地，在中国的南方，按摩开始被“推拿”这个更新的概念所取代。

然而在中国的北方，直至今日民间仍更习惯采用“按摩”的名称。

.....

<<家庭推拿和简易针灸>>

编辑推荐

《家庭推拿和简易针灸（第2版）》可作为按摩推拿爱好者的入门教材，适合家庭辅助治疗、康复和保健之用。

《家庭推拿和简易针灸（第2版）》作者将针灸中易懂易学的部分抽出，名为“简易针灸”，与推拿按摩配合运用，优势互补，极大地提高了疗效；同时，将针灸推拿中古典、深奥的术语和完整丰富的内容，用通俗语言进行破译、解释、归纳、总结，是对针灸推拿科普教育规范化、普及化的一项有益的尝试。

全书内容丰富，涉及内、外、骨、妇、儿、五官各科，对家庭常见病、多发病介绍详尽，图文并茂，读后令人感到受益匪浅。

<<家庭推拿和简易针灸>>

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:<http://www.tushu007.com>