

<<家庭实用穴位疗法>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用穴位疗法>>

13位ISBN编号：9787122101495

10位ISBN编号：7122101495

出版时间：2011-3

出版单位：化学工业出版社

作者：赵于宁，吕芳 编著

页数：232

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>

## <<家庭实用穴位疗法>>

### 内容概要

人体经络穴位疗法是中医独有的养生方式，它是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的养生方式，是自己可以在家操作的养生方式。

通过对人体经络各个穴位的自我按摩，可以达到以下效果：

增强体质 预防疾病

消除疲劳 促进健康

改善急性症状，治疗慢性症状

## <<家庭实用穴位疗法>>

### 作者简介

赵宇宁，四大名医之一孔伯华先生再传弟子，孔伯华医馆执业医师，中医主治医师。

幼承家学，追随武学泰斗高紫云先生传人习练太极。

多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。

曾在《北京日报》、《中国医药报》、《中国中医药信息杂志》等报刊发表多篇文章，撰写《颞下颌关节功能紊乱综合征心身病因分析》作为心身医学年会大会正式宣读论文。

参与编写《明医医话》、《名老中医廖厚泽先生纪念文集》等书籍。

## <<家庭实用穴位疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 穴位疗法的基本常识

- 一、穴位疗法的效果立竿见影
- 二、寻找穴位讲方法
- 三、手指测量法

#### 第二章 穴位的刺激方法

- 一、穴位的刺激方法
- 二、温灸
- 三、针刺
- 四、家中常用穴位刺激方法
- 五、穴位按压基本规则
- 六、指压刺激要点

#### 第三章 慢性不适迅速疗法

- 一、颈肩酸痛的穴位疗法
- 二、腰痛的穴位疗法
- 三、便秘的穴位疗法
- 四、“冷美人”的穴位疗法
- 五、疲劳的穴位疗法
- 六、眼疲劳的穴位疗法
- 七、头痛的穴位疗法
- 八、失眠的穴位疗法
- 九、低血压的穴位疗法
- 十、高血压的穴位疗法
- 十一、胃痛的穴位疗法
- 十二、心脏病的穴位疗法
- 十三、颈椎病的穴位疗法
- 十四、痔疮的穴位疗法
- 十五、假性近视的穴位疗法
- 十六、关节疼痛的穴位疗法

#### 第四章 解决女性特有烦恼的穴位疗法

- 一、身体松懈的穴位疗法
- 二、肌肤老化的穴位疗法
- 三、老年斑、皱纹的穴位疗法
- 四、粉刺。

#### 痤疮的穴位疗法

- 五、皮肤干燥的穴位疗法
- 六、去眼袋的穴位疗法
- 七、去黑眼圈的穴位疗法
- 八、脱发的穴位疗法
- 九、贫血的穴位疗法
- 十、手臂外侧肥胖的穴位疗法
- 十一、肥胖的穴位疗法
- 十二、排毒养颜
- 十三、腿部浮肿的穴位疗法
- 十四、经前综合症的穴位疗法
- 十五、痛经的穴位疗法

## <<家庭实用穴位疗法>>

- 十六、妊娠呕吐的穴位疗法
- 十七、不孕的穴位疗法
- 十八、更年期综合征的穴位疗法
- 十九、腹部赘肉的穴位疗法
- 二十、“豆芽女”的穴位疗法
- 二十一、鱼尾纹的穴位疗法
- 二十二、水桶腰的穴位疗法
- 二十三、臀部下垂的穴位疗法
- 二十四、消除双下巴
- 二十五、让你的胸部变丰满
- 二十六、白发的穴位疗法

### 第五章 日常不适症状的穴位疗法

- 一、眩晕的穴位疗法
- 二、口腔内膜炎的穴位疗法
- 三、苦夏的穴位疗法
- 四、食欲不振的穴位疗法
- 五、宿醉的穴位疗法
- 六、晕车的穴位疗法
- 七、落枕的穴位疗法
- 八、牙痛的穴位疗法
- 九、小腿抽筋的穴位疗法
- 十、急性腰痛的穴位疗法
- 十一、耳鸣的穴位疗法
- 十二、下肢无力的穴位疗法
- 十三、腹泻的穴位疗法
- 十四、健忘的穴位疗法
- 十五、嗜睡、犯困的穴位疗法
- 十六、腋臭的穴位疗法
- 十七、口气的穴位疗法
- 十八、流鼻血的穴位疗法
- 十九、打嗝的穴位疗法
- 二十、花粉过敏的穴位疗法
- 二十一、腕、踝关节扭伤的穴位疗法

### 第六章 外感的穴位疗法

- 一、感冒
- 二、发热
- 三、流涕、鼻塞
- 四、咽喉痛
- 五、咳嗽、多痰

### 第七章 心理问题的穴位疗法

- 一、自主神经失调症
- 二、打开感官、放松你紧张的神经
- 三、别理我，烦着呢
- 四、狂躁让你抓狂
- 五、倦怠在左，你在右
- 六、郁闷是因为你想歪了
- 七、歇斯底里

## <<家庭实用穴位疗法>>

### 第八章 握在手中的养生经

- 一、手部反射区
- 二、手上的人体器官
- 三、手部按摩的方法
- 四、手心的穴位
- 五、手背的穴位
- 六、手上各穴的位置
- 七、五指对应的经络
- 八、五指对应的器官
- 九、察颜观色
- 十、自我测试
- 十一、按摩手掌穴位可调节人体常见病

### 第九章 健康之旅始于足下

- 一、足部反射区
- 二、足部反射区分布规律
- 三、足部各穴的位置
- 四、足部的按摩手法
- 五、选取反射区的原则
- 六、足部的19个特效穴位

### 第十章 奇妙的耳穴

- 一、耳朵各部位的组成
- 二、耳穴在耳廓上的分布规律
- 三、耳穴分布与人体部位的对应关系
- 四、常用耳穴的定位及主治
- 五、调整全身多个系统功能的特殊穴位
- 六、耳穴的功能归纳
- 七、耳穴按摩
- 八、耳穴按摩养护全身器官
- 九、分区按摩法
- 十、对症按摩耳穴
- 十一、在耳穴上寻找美容密码

## <<家庭实用穴位疗法>>

### 章节摘录

第一章 穴位疗法的基本常识 中医的穴位疗法是华夏族祖先留给我们的珍贵遗产，它对人体健康有益，这是不容置疑的，那么所谓的“穴位”究竟是什么？

穴位疗法又是什么？

对什么样的症状有效？

又应该如何去做呢？

“穴者，陷也。

”穴位大多位于体表的一些凹陷处。

穴位的学名叫“腧穴”。

人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。

穴位具有“按之陕然”、“驱病迅速”的神奇功效。

因此，通过按压、温灸、针刺等方法来刺激穴位，使能量的流动得以顺畅，从而激发细胞活力，延缓细胞的衰老过程，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，增进内脏功能，使身体更加强健。

中医的穴位疗法着眼点在于缓解人体各种不适、增强机体免疫力、预防疾病。

一、穴位疗法的效果立竿见影 由于我们的脏腑通过经络与体表息息相通，所以脏腑的病变可通过经络反映到体表的经络和穴位上。

人体“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条），另外，身体正面中央有“任脉”，背面中央有“督脉”，所以，共14条经络纵贯全身。

通过刺激体表经络上特定的穴位，可以调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能。

.....

<<家庭实用穴位疗法>>

编辑推荐

人人都能掌握的超简单穴位疗法    系统全面简单实用    随时随地缓解不适

<<家庭实用穴位疗法>>

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>