

## <<穴位会说话>>

### 图书基本信息

书名：<<穴位会说话>>

13位ISBN编号：9787502366346

10位ISBN编号：7502366342

出版时间：2010-5

出版时间：科技文献出版社

作者：马蒙蒙 编

页数：234

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>

## <<穴位会说话>>

### 前言

随着现代社会的高速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。长时间的精神紧张和沉重的压力，经常使人产生疲劳感，做事力不从心。失眠、腰痛、颈椎病等疾病也接踵而来。

怎么办呢？

本书为大家介绍一种不用出家门、不花一分钱就能达到理想效果的保健方式——自我穴位按摩。

穴位按摩是我国传统医学宝库中的一朵奇葩，是自然的绿色的疗法，疗效独特，百病皆宜。穴位与神经系统有着密切的关系，穴位按摩早已融入人们的生活。

在自我健康意识越来越凸显的今天，学习穴位知识，进行自我穴位按摩是非常有必要的。

穴位就像人体内的一个个小机关，联系着五脏六腑、七经八脉，内脏若出现异常，就会反映在能量不顺的相应穴位上。

通过穴位按摩，使能量的流动顺畅，就达到了治病的效果。

穴位按摩对某些疾病有较好治疗效果已被现代医学所证实。

这种方法对人体无毒副作用，适合人们自我保健的需求。

千家万户中的小伤小病及有些药物无法治疗的病症，不出家门，就可得到预防与治疗。

健康是幸福的根本。

本书精挑细选了一些特效穴位，在感觉心情不爽或身体状况不佳时，就动动手按按看，相信会取得可喜的效果。

从中医学的角度来讲，这是通过按压穴位，使“气”处于良好的状态、血液流动顺畅而产生免疫力的结果。

当你做到了这一点，就会使自己在快节奏、高速发展的社会，保持更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作之中，取得更大的成就。

## <<穴位会说话>>

### 内容概要

本书以通俗易懂的语言、简明扼要的配图讲述人体的常用穴位、穴位按摩方法及在一些常见病中的运用。

使读者不用出家门，不花一分钱就能通过穴位按摩来防病健身，把健康掌握在自己手中。

## <<穴位会说话>>

### 书籍目录

第一章 穴位按摩的基础知识 1.穴位的基本内容 2.穴位按摩与疾病 3.穴位按摩的基本方法及要领 4.为什么穴位按摩有如此神奇的疗效第二章 穴位定位的各种方法 1.体表标志定位法 2.骨度分寸定位法 3.其他穴位定位法第三章 穴位按摩的常用手法 1.揉法 2.指按与掌按法 3.推拿法 4.拍打法 5.摩擦法 6.啄法第四章 自我穴位按摩的要点 1.找准穴位是关键 2.巧用双手寻找穴位 3.不同部位,不同的按摩方法第五章 穴位按摩的注意事项 1.按摩前的准备工作 2.按摩穴位四大原则 3.按摩穴位的禁忌第六章 四季的养生保命之穴 第七章 五官疾病的特效穴位第八章 治疗其他常见病的特效穴位第九章 日常保健的特效穴位第十章 养丽健康的特效穴位

## &lt;&lt;穴位会说话&gt;&gt;

## 章节摘录

3.穴位按摩基本方法 (1)揉法：就是以单指、多指或者手掌在需要按摩的身体部位作旋转或弧形揉动。

用力的过程需要由轻而重，以达肌肉深部。

一定要牢记：在施术穴位上摩擦，有用力的轻重、时间和频率按照具体病情而定，通常情况下，每分钟是60次左右的按揉，用力不能突然过猛过快。

一般情况下，单指用于范围较小的部位；多指适用于关节周围，如肩关节周围等；而手掌多用于范围较大的部位，比如胸腹、腰背、大腿等。

(2)压法：就是用指、掌、肘紧贴身体的某一穴位，然后进行深压的一种方法。

压法用力都比较重，这样可以达到肌肉深层。

在按压时应使施术穴位有胀、麻、酸、热感。

一定要注意：不要用力过猛，或在施术穴位上滑动，以免使皮肤受到损伤。

一般情况下，指压法多用于范围较小的部位，即穴位；肘压法多适用于臂部和大腿等肌肉丰厚的部位；掌压法用于面积较大的部位，例如腹部、腰背等。

(3)摩法：就是以手指螺纹面或者手掌在施术穴位上进行环形摩动的操作方法。

摩法操作时要以腕关节连同前臂做有节律的环形摩动。

摩法用力可大可小，根据患者的病情和体质而定，以操作后感到舒适为宜。

掌摩法大部分用于胸腹部的操作；而指摩法适用于眼周围及穴位上按摩。

(4)拿法：就是用大拇指向另外的手指对称用力，拿法可以取选用的治疗部位或穴位。

拿时用力不要过猛，要适当，但也要达到肌肉深层。

如果用力过轻，不会起到治疗疾病的作用；如果用力过猛，则容易使皮肤受到损害。

拿法可分为二指拿和多指拿。

一般情况下，二指拿法用于穴位，而多指拿适用于头、颈、肩：四肢等部位。

## <<穴位会说话>>

### 编辑推荐

穴位按摩是自然的绿色疗法，疗效独特，百病皆宜。

穴位就像人体内的一个个小机关，它联系着五脏六腑、七经八脉，内脏若出现异常，就会反映在能量不顺的相应穴位上，通过穴位按摩.使能量流动顺畅.达到治病效果。

<<穴位会说话>>

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>