

<<单穴按摩调护全家>>

图书基本信息

书名：<<单穴按摩调护全家>>

13位ISBN编号：9787502366995

10位ISBN编号：7502366997

出版时间：2010-8

出版时间：科技文献出版社

作者：侯中伟，朱江 主编

页数：277

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>

<<单穴按摩调护全家>>

前言

《单穴按摩调护全家》一书即将付梓，该书由北京中医药大学针灸推拿学院专家担纲主编，历时近一年的时间精心编纂而成。

理、法、方、穴、术，是针灸起效的核心要素。

而按摩则是我国宝贵的传统医学遗产，其历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛，是具有一定疗效的物理刺激疗法。

本书以调护全家为主旨，以单穴为焦点，在阐明单穴按摩具有良好临床效应的同时，也为广大读者呈现了简便实用的生活保健方法。

书中精选了十四经穴以及不同类型的奇穴详加阐述，穴位下又设独立模块，亦突显此书别具之匠心：每个穴位均采用通俗的语言，针对老人、女性、男性、宝宝等不同人群，提供简明、实用的按摩手法，展示了单穴防治疾病和家庭保健的功效与作用。

本书的编写团队核心成员包括从事腧穴研究多年的国内外知名的教授，也包括年富力强的中青年专家。

他们工作严谨，细致负责，具有良好的团队精神，对本书内容充分探讨，精雕细琢。

希望该书的问世确实能为广大读者带来保持健康的知识、生活的智慧以及美的享受。

<<单穴按摩调护全家>>

内容概要

在我们的家庭成员中，老人难免有个头痛脑热；儿童也会因环境影响，时不时会有感冒、肠胃病等小麻烦；女性也易受一些妇女病、关节病的困扰；男性承受来自家庭内外的双重压力，时不时会因身体不适信号而烦恼。

中医对于家庭常见病有很多妙法，清热解表、行气止痛、健脾和胃……使人眼花缭乱，其中穴位按摩是一种传统且简便、捷效的方式。

它根据中医十二经脉与奇经八脉的理论，遵循“急则治其标”的原则，通过家人或自我在表皮经络穴位上进行按摩，施以一定手法，刺激经络，激发正气，调整经气，对这些常见病常有立竿见影之效。

生活保健需要爱心、医学常识、照护技巧的和谐统一，才能切实惠及自己与家人，希望本书的内容能为您带来保健的智慧以及生活的享受。

<<单穴按摩调护全家>>

书籍目录

第一章 手太阴肺经 一、尺泽 二、孔最 三、列缺 四、太渊 五、鱼际 第二章 手阳明大肠经 一、商阳 二、合谷 三、阳溪 四、手三里 五、曲池 六、臂臑 七、迎香 第三章 足阳明胃经经穴 一、承泣 二、四白 三、地仓 四、颊车 五、下关 六、头维 七、梁门 八、天枢 九、水道 十、归来 十一、梁丘 十二、犊鼻 十三、足三里 十四、上巨虚 十五、丰隆 十六、解溪 十七、内庭 第四章 足太阴脾经经穴 一、隐白 二、大都 三、太白 四、公孙 五、商丘 六、三阴交 七、漏谷 八、地机 九、阴陵泉 十、血海 第五章 手少阴心经经穴 一、极泉 二、少海 三、灵道 四、通里 五、阴郄 六、神门 七、少府 八、少冲 第六章 手太阳小肠经经穴 一、少泽 二、前谷 三、后溪 四、阳谷 五、养老 六、支正 七、小海 八、肩贞 九、天宗 十、听宫 第七章 足太阳膀胱经穴位 一、睛明 二、攒竹 三、天柱 四、肺俞 五、肝俞 六、胆俞 七、脾俞 八、胃俞 九、肾俞 十、委中 十一、膏肓 十二、承山 十三、昆仑 十四、申脉 十五、至阴 第八章 足少阴肾经穴位 一、涌泉穴 二、太溪穴 三、照海 四、复溜 五、阴谷 第九章 手厥阴心包经穴位 一、曲泽 二、郄门 三、内关 四、大陵 五、劳宫 六、中冲 第十章 手少阳三焦经穴 一、关冲 二、阳池 三、外关 四、支沟 五、天井 六、翳风 七、角孙 第十一章 足少阳胆经穴 一、听会 二、率谷 三、阳白 四、头临泣 五、风池 六、肩井 七、带脉 八、环跳 九、风市 十、阳陵泉 十一、光明 十二、悬钟 十三、丘墟 十四、侠溪 十五、足窍阴 第十二章 足厥阴肝经穴 一、大敦 二、太冲 三、蠡沟 四、曲泉 五、章门 六、期门 第十三章 督脉经穴 一、长强 二、腰阳关 三、命门 四、大椎 五、百会 六、水沟 第十四章 任脉经穴 一、中极 二、关元 三、气海 四、水分 五、中脘 六、膻中 七、天突 第十五章 经外奇穴 一、颈百劳 二、太阳 三、外劳宫 四、腰眼 五、膝眼 第十六章 董氏奇穴 一、三眼 二、灵骨

<<单穴按摩调护全家>>

章节摘录

插图：导致血脉淤阻、不通则痛。

腹部手术的创伤和麻醉反应以及术中对胃肠道直接的损伤和刺激，可造成腹腔脏器气滞血瘀，脏腑气机运化失调，传化之物停滞。

这种情况下，单用西医药治疗和胃肠减压往往很难奏效，且给病人带来很大痛苦。

这时，可以按摩上巨虚穴了，若加上足三里穴配合促进胃肠道排气则更佳。

通过对足三里、上巨虚的刺激，可以促进术后排气，对于预防及治疗术后腹胀、肠麻痹、胃肠痉挛性腹痛等并发症有明显的疗效。

用力点按上巨虚10~15秒后，稍放松力量揉1分钟，然后再继续沿经脉向上点按足三里穴，双侧交替进行，每天3次。

女性适用于便秘、胃肠炎“大肠小肠皆属于胃”，胃主消化，把食物变成人体可以吸收的营养精微物质；小肠主泌别清浊，把“清”的营养精微物质吸收入人体，把“浊”的代谢产物转运入大肠；而大肠则主传导糟粕，把这些对人体有毒有害的代谢产物排出体外。

排泄，是人体主要的排毒方式，保证每日大便通畅，就是一种很好的排毒方法。

“下合穴”，分布在小腿，主要用于防治相应的六腑疾病。

通过刺激足阳明胃经小腿胫骨、大肠与小肠的“下合穴”，可以改善肠道功能，促进运化。

便秘时，按压上巨虚穴多有明显的酸痛或刺痛感。

操作方法：可自犊鼻沿胃经循行线自上而下点按，反复操作10次后换另外一条腿继续治疗。

遇明显酸痛或刺痛感处，不管是不是穴位所在，均要停留片刻，改点按为先点后揉，即用力点下10~15秒后，稍放松力量揉1分钟，然后再继续沿经脉向下点按。

工作之余、茶余饭后，均可自助按揉通胃经，有助运化，促进吸收，排毒养颜，延年益寿。

男性适用于网球肘，为肱骨上髁炎之俗称。

其临床表现为肘关节外侧疼痛，用力握拳及前臂作旋前伸肘动作时加重，不能绞毛巾、扫地，局部有多处压痛，而外观无异常。

其属于祖国医学中伤筋、痹证等范畴，系由肘部外伤或劳损，或外感风寒湿邪致使局部气血凝滞，络脉瘀阻而发为本病。

目前许多针家囿于“疼痛取阿是”之说，临床仅取局部穴位，故疗效欠佳。

上巨虚操作：患者取仰卧位或端坐位。

在同侧上巨虚进行按压，找到压痛点后，重点按揉，使酸胀感可放射到足面。

<<单穴按摩调护全家>>

编辑推荐

《单穴按摩调护全家》：刺激经络，激发正气，调整经气。

国家973计划课题2006CB504503。

国家中医药管理局针灸特色疗法评价重点研究室。

老人适用于改善脑供血(单穴解溪)，糖尿病之胃轻瘫(单穴梁门).....女性适用于月经不调(单穴公孙)，乳腺炎(单穴梁丘).....男性适用于高血脂(单穴丰隆)，早泄(单穴三阴交).....宝宝适用于消化不良(单穴手三里)，防治上感(单穴曲池).....生活保健需要爱心、医学常识、照护技巧的和谐统一。

针对老人，女性、男性、儿童等不同人群，提供实用的按摩手法，展现穴位按摩对于家庭常见病的防治和保健功效。

<<单穴按摩调护全家>>

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>