

<<经穴按摩全真图解>>

图书基本信息

书名：<<经穴按摩全真图解>>

13位ISBN编号：9787508276687

10位ISBN编号：750827668X

出版时间：王强虎 金盾出版社 (2013-03出版)

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>

<<经穴按摩全真图解>>

作者简介

王强虎，主任医师，全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，国内著名养生专家。出版医学著作多部，其中有10部著作入选国家新闻出版总署“一号工程”，9部著作版权输出到中国港台地区，深受广大读者青睐。

<<经穴按摩全真图解>>

书籍目录

一、经穴按摩先学基础知识 (一) 按摩的概念 (二) 常用部位按摩方法 1.足底按摩法 2.腹部按摩法 3.背部按摩法 4.擦腰骶法 5.会阴按摩法 6.提拿捏脊法 7.耳部按摩法 8.鼻部按摩法 9.头部按摩法 (三) 常用的按摩手法 1.点法 2.按法 3.揉法 4.掐法 5.捏法 6.拿法 7.推法 8.摩法 9.擦法 10.搓法 11.击法 12.压法 13.攘法 14.一指禅推法 15.抹法 16.捻法 17.拍法 18.摇法 19.拔伸法 (四) 按摩的基本作用 1.疏通经络、行气活血、祛瘀止痛 2.理筋散结、整复错缝、滑利关节 3.调整脏腑功能, 增强防病抗病能力 (五) 按摩对手法的要求 1.持久 2.有力 3.柔和 4.均匀 5.深透 (六) 按摩对体位的要求 1.医者体位 2.病人体位 (七) 按摩点穴注意事项 1.手法 2.体位 3.点穴方向 4.点穴顺序 5.点穴速度 6.点穴时间与疗程 二、经穴按摩要知经络概念 (一) 经络的概念及组成 1.经络的概念 2.经络系统的组成 (二) 十二经脉的概念 1.十二经脉的命名 2.十二经脉的走向和交接 3.十二经脉的表里相合 4.十二经脉气血的流注 5.十二经脉的体表分布规律 6.十二经脉与脏腑的关系 (三) 十二经别的概念 (四) 奇经八脉的概念 1.奇经八脉的定义 2.奇经八脉的循行分布 3.奇经八脉的主病 (五) 十五络脉的概念 (六) 孙络、浮络的概念 (七) 十二经筋的概念 (八) 十二皮部的概念 三、经穴按摩需知腧穴分布 (一) 穴位到底是什么 (二) 穴位是如何分类的 1.十四经穴 2.奇穴 3.阿是穴 (三) 穴位的治疗作用 1.近治作用 2.远治作用 3.特殊作用 4.双向调节作用 (四) 十四经穴主治概要 1.手三阴经经穴主治 2.手三阳经经穴主治 3.足三阳经经穴主治 四、经穴按摩临床应用 五、经穴按摩养生保健

<<经穴按摩全真图解>>

章节摘录

版权页：插图：【注意事项】半身不遂的患者应积极锻炼，以促进肢体功能的恢复，同时配合自我按摩或家人辅助按摩，这样不仅能防止肌肉萎缩和肢体畸形，而且又能缓解肢体的肌肉痉挛，促进功能恢复。

按摩时患肢应处于功能位置，勿使肢体关节扭转、弯曲，防止关节挛缩。

按摩前要洗手，剪指甲，并用滑石粉涂于按摩的皮肤。

对痉挛性瘫痪手法要轻，使其放松，以降低中枢神经系统的兴奋性；对软瘫患者手法宜深而重，以刺激神经活动过程的兴奋性。

按摩的时间每日2次，每次30分钟。

【饮食宜忌】（1）忌食高脂食物：中风病人首先应限制动物脂肪，如猪油、牛油、肥猪肉、肥牛羊肉、牛羊油（黄油、奶油等动物油）、蛋黄、肝、肾、脑、鱼卵、松花蛋、墨斗鱼、鲤鱼等，以及含胆固醇较高的食物，如蛋黄、鱼子、动物内脏、肥肉等，因为这些食物中所含饱和脂肪酸可使血中胆固醇浓度明显升高，促进动脉硬化，加重脑缺血缺氧，不利于脑健康。

尤其是要减少饱和脂肪酸摄入量（胆固醇每日限制在300毫克以下），尽量少吃或不吃含饱和脂肪酸高的动物油，以及动物内脏。

可采用植物油，如豆油、茶油、芝麻油、花生油等，因其中所含不饱和脂肪可促进胆固醇排泄及转化为胆汁酸，从而达到降低血中胆固醇含量，推迟和减轻动脉硬化的目的。

（2）忌食高盐食物：中风患者应尽量减少食盐的摄入，因为面包、奶油、酱油都含有盐，即使在做菜的时候，一点盐不放，每天也会摄入3克盐。

因此，应避免食用方便食物和快餐。

亲手做的菜，咸淡适宜是最好掌握的。

这样的饮食生活能保持人体系统正常运转，防止中风再次发生。

因为食人盐过多可以对脑部组织产生损害，引起微小的中风。

科学家们曾经做过实验，分别给老鼠喂养高盐和低盐的饮食。

【点穴操作】中暑，突然晕厥，不省人事者，先重掐人中（水沟），再掐十宣，交替进行，手法要快捷。

25.糖尿病 糖尿病是一种有遗传倾向，因代谢、内分泌失常而引起的慢性疾病。

其症状在早期表现为无力、疲乏、消瘦、腰酸腿痛、皮肤瘙痒、男性阳痿、女性月经不调、便秘、视力障碍，典型症状为口渴、多饮、多尿、多食、体重减轻等。

病情严重时可出现酮症酸中毒等。

正常人的血糖浓度无论在空腹或饭后，都需要保持相对稳定，不能出现过大的变化。

科学家之所以对血糖这么关注，是因为糖是人的主要供能物质。

<<经穴按摩全真图解>>

编辑推荐

《经穴按摩全真图解》可供临床中医师、中医院校学生、中医爱好者和患者学习参考。

<<经穴按摩全真图解>>

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>