

<<鼻炎穴位按摩保健操>>

图书基本信息

书名：<<鼻炎穴位按摩保健操>>

13位ISBN编号：9787509142691

10位ISBN编号：7509142695

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医

作者：孙书臣//乔锦

页数：76

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>

## <<鼻炎穴位按摩保健操>>

### 内容概要

本保健操由中国中医科学院广安门医院专家在临床指导鼻炎患者自我保健的基础上编写而成。

主要根据中医经络理论选取适当穴位按摩作为鼻炎治疗的辅助疗法。

内容浅显易懂，科学实用，配合视频指导，简便易学，适合鼻炎患者自我保健阅读参考，也可作为医务人员指导鼻炎患者自我保健使用。

<<鼻炎穴位按摩保健操>>

书籍目录

第一部分 鼻炎穴位按摩保健操 预备式 预备放松 第一节 浴面 第二节 推擦鼻背 第三节 按揉鼻周 第四节 疏通督脉 第五节 点揉穴位 第六节 疏散经气 第七节 原地轻跳 注意事项 第二部分 人体经络腧穴说明书 一、概述 (一) 经络腧穴基本知识 (二) 腧穴分类 (三) 定位方法 二、十四经及腧穴 (一) 手太阴肺经 (二) 手阳明大肠经 (三) 足阳明胃经 (四) 足太阴脾经 (五) 手少阴心经 (六) 手太阳小肠经 (七) 足太阳膀胱经 (八) 足少阴肾经 (九) 手厥阴心包经 (十) 手少阳三焦经 (十一) 足少阳胆经 (十二) 足厥阴肝经 (十三) 督脉 (十四) 任脉 三、经外奇穴 (一) 头颈部穴 (二) 胸腹部穴 (三) 背部穴 (四) 上肢穴 (五) 下肢穴

## <<鼻炎穴位按摩保健操>>

### 章节摘录

插图：（二）腧穴分类1.十四经穴简称经穴。

分属于十二经脉和督、任二脉的腧穴，共有361个穴，各穴都能主治所属经络的病证。

其中十二经脉的腧穴均为左右对称的双穴；督脉和任脉的腧穴，则为分别分布于前后正中线的单穴。

2.经外奇穴凡有具体名称和固定位置但尚未归入十四经的经验有效穴，统称为“经外奇穴”，简称“奇穴”。

对某些病症有奇特的疗效。

3.阿是穴又称不定穴、天应穴、压痛点等。

凡既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛或其他反应点作为刺激的部位，统称为“阿是穴”。

阿是穴多在病变附近，也可在远离病变处，多随疾病的发生而出现，随疾病痊愈而消失。

## <<鼻炎穴位按摩保健操>>

### 编辑推荐

《鼻炎穴位按摩保健操》是中医穴位按摩保健操。

<<鼻炎穴位按摩保健操>>

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>