

<<失眠穴位按摩保健操>>

图书基本信息

书名：<<失眠穴位按摩保健操>>

13位ISBN编号：9787509142714

10位ISBN编号：7509142717

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：孙书臣，吕学玉 编著

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>

## <<失眠穴位按摩保健操>>

### 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失眠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进行失眠辅助保健治疗。

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

## <<失眠穴位按摩保健操>>

### 书籍目录

第一部分 失眠穴位按摩保健操 预备式 预备放松 第一节 按揉百会 第二节 提捏印堂 第三节 按揉太阳 第四节 按揉安眠 第五节 按揉内关 第六节 按揉神门 第七节 揉下肢三穴 第八节 五指梳头 第九节 调整呼吸 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

## <<失眠穴位按摩保健操>>

### 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。

（三）定位方法腧穴定位的方法一般分为骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简便定位法。

1.骨度分寸法是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。

这种分部折寸的尺度一般应以患者本人的身材为依据，不论男女、老少、高矮、胖瘦均可以此为标准来测定腧穴。

临床应用时常把取穴部位骨节两端的长度（尺寸）折成为一定等分，每一等分为1寸，故有人又将其称之为“指测等分定位法”。

## <<失眠穴位按摩保健操>>

### 编辑推荐

《失眠穴位按摩保健操》是中医穴位按摩保健操。

<<失眠穴位按摩保健操>>

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>