

<<简易穴位按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<简易穴位按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787532395644

10位ISBN编号：7532395642

出版时间：2006-4

出版时间：上海科学技术出版社

作者：王世豪

页数：140

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>

## <<简易穴位按摩疗法>>

### 前言

《简易穴位按摩疗法》一书自首版发行以来，深受广大读者欢迎，一些老年大学还把它作为保健学课的教材，经连续多次重印，并于2005年增加内容修订出版了第二版。

应广大读者要求，笔者又在第二版基础上作了修整，此版修订，调整了一些章节，精简了文字，突出了图解，并增补了某些新内容。

本次修订后则具有以下几个特点： 1.穴位全。

书中收编有全部经穴，并有全部常用的全息穴，如手、足、耳和第二掌骨侧全息穴。

2.图解详。

不仅每一穴位都有图标，常用手法也都有插图。

3.文字简。

文字阐述简明扼要，通俗易懂。

4.使用便。

书中所列按摩方法，易学易用，手法简便，具有很强的可操作性；书中附有“十四经穴位分布图”和按穴位名称首字笔画排列的“十四经穴位名称总表”，查穴、选穴都很方便。

## <<简易穴位按摩疗法>>

### 内容概要

《简易穴位按摩疗法(第3版)》文字简明扼要，内容通俗易懂，突出图解，不仅每一穴位都有图标，常用手法也都有插图，穴位齐全，书中有全部经穴，并有全部常用的全息穴，如手、足、耳和第二：掌骨侧全息穴。

书中所列按摩方法，易学易用，手法简便，具有很强的可操作性；书后附有“十四经穴位分布图”和按穴位名称首字笔画排列的“十四经穴位名称总表”，查穴、选穴都很方便。

## &lt;&lt;简易穴位按摩疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 经络穴位第一节 十四经一、十四经脉二、子午流注第二节 常用穴位一、穴位的定位二、头面部穴位三、上肢部穴位四、下肢部穴位五、胸腹部穴位六、腰背部穴位第二章 全息穴第一节 第二掌骨侧全息穴第二节 耳全息穴一、耳郭前面解剖名称二、耳全息穴的分布规律三、耳全息穴的定位和主治第三节 脚全息穴(反射区)一、脚全息穴的分布规律二、脚全息穴的定位和主治第四节 手全息穴一、手全息穴的分布规律二、手全息穴的定位和主治第三章 按摩方法第一节 取穴原则一、经穴、奇穴的取穴原则二、全息穴的取穴原则三、杂交法第二节 按摩手法一、按法二、摩法三、揉法四、推法五、叩法六、切法七、擦法八、压丸法九、耳穴刺血法第三节 注意事项第四章 常见病症的防治第一节 内科病症一、感冒二、支气管炎三、肺炎四、冠心病五、心动过速六、心动过缓七、过早搏动八、心脏神经症九、高血压病十、低血压症十一、贫血十二、急性胃肠炎十三、慢性胃炎十四、慢性结肠炎十五、慢性胆囊炎十六、食欲不振十七、便秘十八、更年期综合征十九、慢性肾小球肾炎二十、甲状腺功能亢进二十一、甲状旁腺功能亢进二十二、前列腺炎二十三、尿潴留二十四、遗精二十五、阳痿二十六、头痛二十七、三叉神经痛二十八、面神经麻痹二十九、癫痫三十、落枕三十一、失眠三十二、膈肌痉挛三十三、眩晕三十四、晕车与晕船第二节 妇科病症一、痛经二、闭经三、盆腔炎四、老年性阴道炎五、子宫脱垂六、乳腺小叶增生七、缺乳八、产后腹痛九、女性不孕症第三节 外科及骨伤科病症一、痔疮二、直肠脱垂三、前列腺肥大四、胆石症五、颈椎综合征六、肩关节周围炎七、网球肘八、腕关节扭伤九、腰肌劳损十、踝关节扭伤十一、坐骨神经痛十二、肋间神经痛十三、足跟痛十四、腓肠肌痉挛第四节 皮肤科病症一、痤疮二、药疹三、带状疱疹四、荨麻疹五、冻疮六、手足皲裂第五节 五官科病症一、假性近视二、老光眼三、原发性青光眼四、急性结膜炎五、麦粒肿六、电光性眼炎七、老年性白内障八、老年性耳聋九、耳鸣十、慢性鼻炎十一、过敏性鼻炎十二、鼻衄十三、咽炎十四、牙龈炎十五、慢性扁桃体炎十六、牙痛第六节 小儿科病症一、小儿按摩的特点、部位和手法二、小儿常见病症治疗第五章 自我保健和美容第一节 自我保健一、活血强身二、强心健脑三、健肠胃四、聪耳健目五、增强免疫力第二节 美容一、润肤二、乌发三、除皱四、消斑五、明目第三节 减肥一、肥胖及原因二、按摩减肥三、饮食调理四、运动附录附录一 十四经穴表解附录二 十四经穴位名称总表

## <<简易穴位按摩疗法>>

### 章节摘录

十七、便秘 便秘是指大便秘结不通，排便时间延长，或欲大便而艰涩不畅的一种病症。

[治疗方法] (1) 推按脚全息穴，从直肠穴推至肛门穴，推3分钟（图4-15）。

(2) 按揉天枢、大横穴各2分钟。

(3) 用手掌顺时针方向按摩腹部2分钟。

[随症加减] (1) 食欲减退：加揉足三里穴2分钟。

(2) 胸闷：加揉内关穴2分钟。

[预防] (1) 早晨可空腹喝一杯温开水（或淡盐开水），平时多吃新鲜蔬菜。

(2) 参加适量运动锻炼。

(3) 养成按时大便习惯。

十八、更年期综合征 更年期多指妇女月经按生理情况自然停止的前后阶段（45~50岁左右），此期间由于卵巢分泌功能衰退，内分泌失调、自主神经功能紊乱，引发一系列症状，称为更年期综合征。

[治疗方法] (1) 按揉三阴交穴（主穴）2分钟（图4-16）。

(2) 按揉脚全息穴头、脑垂体、肾、生殖腺穴各2分钟。

(3) 以手掌摩两侧肾俞穴3分钟。

<<简易穴位按摩疗法>>

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>