

<<对症按摩全真图典>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩全真图典>>

13位ISBN编号：9787533541552

10位ISBN编号：7533541553

出版时间：2012-11

出版时间：福建科技出版社

作者：王福

页数：319

字数：350000

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>

<<对症按摩全真图典>>

内容概要

《对症按摩全真图典》全书图文并茂，形象直观，文字通俗易懂，一穴两图，不但以真人演习的方式给出了全身穴位的准确定位图及取穴的建议窍门，而且还针对易患的病症给出了具体的按摩操作指引，步骤说明简易清晰，操作方法简单易懂又不失科学性，是每个家庭必备之宝典。希望此书可以为广大读者的健康保驾护航。

<<对症按摩全真图典>>

书籍目录

第一章 家庭按摩入门

按摩的功效

实用易找的按摩保健器具

常见的按摩手法

家庭按摩的其他常识

第二章 认识经络、穴位

经络——沟通人体上下内外的通道

穴位——调节阴阳、强身健体的灵丹妙药

第三章 掌握找穴取穴的方法

寻找穴位的原则

常见的取穴方法

第四章 人体经络穴位

手太阴肺经

中府

云门

天府

侠白

尺泽

孔最

列缺

经渠

太渊

鱼际

少商

手阳明大肠经

足阳明胃经

足太阴脾经

手少阴心经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

足少阴肾经

手厥阴心包经

手少阳三焦经

足少阳胆经

足厥阴肝经

督脉

任脉

经外奇穴

.....

第五章 常见病症对症按摩

呼吸系统病症

感冒

气喘

慢性支气管炎

肺结核

<<对症按摩全真图典>>

循环系统病症

低血压
高血压
冠心病
心力衰竭
心律失常
心绞痛
贫血

消化系统病症

慢性胃炎
胃痉挛
胃下垂
消化性溃疡
腹胀、肠鸣
食欲不振
胃肠道胀气
打嗝

慢性胆囊炎

胆结石

慢性肝炎

慢性肠炎

便秘

慢性痢疾

外科病症

肾结石

痔疮

神经系统病症

坐骨神经痛

面神经麻痹

肋间神经痛

脑卒中

内分泌和代谢病症

高脂血症

肥胖症

糖尿病

脂肪肝

骨质疏松症

骨关节软组织病症

风湿性关节炎

膝关节炎

肩周炎

网球肘

腰椎骨质增生

腰椎间盘突出症

颈椎病

落枕

足跟痛

<<对症按摩全真图典>>

腰痛
腰扭伤
腰肌劳损
踝关节损伤
腕关节损伤
皮肤科病症
湿疹、荨麻疹
皮肤瘙痒
牛皮癣
五官科病症
口腔炎、口角炎
牙痛
口腔溃疡
咽喉肿痛
慢性鼻炎
鼻出血
扁桃体炎
耳鸣
近视
妇产科病症
月经不调
痛经
乳腺增生
乳房肿块
女性性冷淡
不孕
子宫下垂
产后缺乳
围绝经期综合征
男科病症
阳痿
遗精
前列腺炎
小儿科病症
小儿体弱
小儿夜啼
小儿惊厥
小儿咳嗽
小儿腹泻
小儿遗尿
小儿厌食
第六章 日常保健按摩
养生保健
晨起醒脑
益肾固本
清肺补肺
安神养心

<<对症按摩全真图典>>

防衰健脑
缓解压力
心脏保健
排毒清体
改善消化不良
睡前保健
学生考前保健
美容美体
祛痘
护唇防干
祛眼袋
祛雀斑
祛除黑眼圈
改善皮肤粗糙
除皱
祛除黄褐斑
收缩毛孔、去黑头
乌发养发
丰胸
减肥
改善亚健康及不适症状
健忘
头痛
失眠
中暑
晕车
慢性疲劳综合征
下肢酸沉
手足冰凉
小腿抽筋

<<对症按摩全真图典>>

章节摘录

版权页：插图：认识十二经别 十二经别是从十二经脉分出，分布于胸腹和头部，起沟通作用的支脉，又称“别行之正经”。

十二经别一般多从四肢肘膝上下的正经分出，分布于胸腹腔和头部。

十二经别按阴阳表里关系组成六对，称为“六合”。

十二经别沟通了表里两经，加强了经脉与脏腑的联系。

十二经别对某些穴位的作用有一定影响。

例如：手厥阴心包经的大陵穴可以改善咽喉病。

该经循行本不经咽喉，之所以能用于咽喉病，是因为手厥阴心包经之经别“属三焦，出循喉咙”。

这说明阴经之穴之所以能作用于头面、五官，缓解和改善相关部位的疾病，是和经别的作用分不开的。

认识十五络脉 十二经脉在四肢部各分出一络，再加躯干前的任脉络，躯干后的督脉络及躯干侧的脾之大络，共计十五条，称“十五络脉”。

四肢部的十二络脉络，主要起沟通表里两经和补充经脉循行不足的作用；躯干部部的三络，起渗灌气血的作用。

络脉和经别都是经脉的分支，都是加强表里两经间的关系。

所不同的是，经别分布较深，无所属穴位，也无所主病症；络脉分布较浅，各有一络穴，并有所主病症。

络脉按其形状、大小、深浅的不同又有不同的名称：“浮络”为浮行于人体浅表部位的络脉，“孙络”则是络脉中最细小的分支。

认识十二经筋“筋”，《说文解字》解作“肉之力也”，即指坚而有力的肌肉。

十二经筋，是指十二经脉之气所濡养的筋肉，随同经脉结聚散布于四肢、头身，其分布范围与十二经脉大体一致。

全身筋肉按经络分布部位同样可以分成手足三阴三阳，即十二经筋。

十二经筋同肌肉的关系是很密切的。

《黄帝内经》说：“宗筋主束骨而利机关也。”

说明经筋的作用是联络筋肉，约束骨骼，有利于关节的屈伸，保持人体正常的运动功能。

认识十二皮部 十二皮部是指与十二经脉相应的皮肤部分，属十二经脉及其络脉之气的散布部位。

体表皮肤按手足三阴三阳划分，即形成十二皮部。

这是十二经脉功能活动反映于人体体表的部位，也是络脉之气散布之所在。

由于十二皮部位于人体最外层，所以是机体卫外的屏障。

十二皮部具有抗御外邪、保卫机体和反映病候、协助诊断的作用。

这样，皮一络一经一腑一脏，成为疾病传导的层次；脏腑、经络的病变也可反映到皮部。

因此通过外部的诊察和施治可推断和治疗内部的疾病。

临床上的皮肤针、刺络、敷贴等法，就是十二皮部养生和治疗理论的应用。

<<对症按摩全真图典>>

编辑推荐

《对症按摩全真图典》由福建科学技术出版社出版。

<<对症按摩全真图典>>

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>