

<<小穴位大作为>>

图书基本信息

书名：<<小穴位大作为>>

13位ISBN编号：9787535763747

10位ISBN编号：753576374X

出版时间：2010-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：龚东方，王继红 主编

页数：256

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>

<<小穴位大作为>>

前言

按摩疗法是祖国医学宝库中一颗璀璨夺目的明珠。

随着生活水平的不断提高。

人们对于获得普及化的医疗保健知识的要求越来越高。

由于按摩疗法无毒副作用、简便、经济、有效，且适合于普及教育，这一自然疗法近年来犹如枯木逢春，重获生机，重新进入了人们的视野。

中医按摩既有深厚的理论基础，又有丰富的实践经验，有助于解除患者的疾苦。

特别是对小儿疾病，如小儿腹泻、消化不良、小儿感冒等用按摩治疗。

疗效显著。

目前国内许多人开始学习按摩，把它作为家庭保健的重要手段。以满足人们对健康的需求。

为了使广大读者可以掌握按摩这一强身健体防病的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验。

并结合多年的临床实践，编写了《小穴位大作为——常见病症穴位按摩图解》一书，向读者介绍了常见病症和自我保健的按摩手法。

本书以疾病为纲，以国家腧穴定位标准为依据，共分为3个部分，第一部分介绍了自我按摩的手法、注意事项和穴位定位方法。为读者后面学习自我按摩打好坚实的基础。

第二部分为常见病的自我按摩。

图文并茂，向读者介绍了穴位的精确定位，对于某些重要穴位更是标示出了简易取穴的方法。使读者可以快速准确地找到穴位。

按摩手法部分以按摩流程图展示手法具体操作步骤和时间，并配以图解。使按摩手法简单易学。

书中还同时介绍了小儿常见病症的按摩手法。

使小儿可以在不打针、不吃药的情况下增强机体免疫力，健康成长。

书中还收录了部分岭南名家的特色按摩手法。

第三部分为自我保健按摩部分，适合各类人群，不管您是爱美的青年人还是耄耋之年。均可在这里找到适合自己的自我按摩强身健体之法。

本书附有人体穴位图（正、侧、背位）、小儿特殊穴位图、穴位病症速查表、常用骨度分寸图表及由专家演示的DVD光盘，使您能更好地使用本书。

<<小穴位大作为>>

内容概要

本书共分为三个部分：第一部分介绍了自我按摩的手法、注意事项和穴位定位方法-为读者后面学习自我按摩打好坚实的基础。

第二部分介绍了穴位的精确定位，对于重要穴位书中采用示意图标示出了简易取穴的方法，使读者可以快速准确地找到穴位。

按摩手法部分以按摩流程图展示手法具体操作步骤和时间，使按摩手法简单易学。

同时书中还收录了部分岭南按摩名家的特色按摩手法。

第三部分介绍了常见的自我保健按摩手法，不管您是青年人还是耄耋之年，均可在书中找到适合自己的按摩强身健体之法。

书中还附有最新人体穴位图、小儿特殊穴位图、常见穴位病症速查表及由专家演示的按摩手法和穴位定位的DVD光盘，使您能更好地使用本书。

希望本书能够帮助读者很快掌握常见病症的按摩手法和治疗手段，使您拥有健康的体魄。

<<小穴位大作为>>

作者简介

龚东方，广州中医药大学针灸推拿学院教授，针灸推拿学博士，硕士生导师，从事针灸临床、教学、科研工作20余年。

王继红，广州中医药大学教授、硕士研究生导师，推拿教研室主任，毕业于广州中医药大学针灸推拿专业，毕业后一直工作在推拿教学、临床和科研第一线。

其主要研究方向是推拿力学的理论构建与实践和针灸推拿调治人体亚健康状态。

近年来发表学术论文30余篇。

主持省部级科研课题3项，参与“十一五”国家科技攻关项目1项及其他课题研究5项。

<<小穴位大作为>>

书籍目录

第1篇 按摩的基本知识 一、按摩的作用 二、按摩的基本手法 三、按摩注意事项 四、常用取穴方法

第2篇 常见病症的按摩治疗 落枕——颈部转动自如，全靠风池肩井 颈椎病——按按夹脊阿是，脖子轻松 肩周炎——肩三针，肩轻松 网球肘——揉揉曲池，肘部不疼 鼠标手——要想手腕灵活多按阳溪 阳池 腰痛——委中使你远离腰痛 膝关节痛——按阴陵泉膝眼，爬楼轻松 踝关节痛——有了昆仑解溪，走路快如风 中风后遗症——中风不舒适，膻穴局部取 心悸——按摩膻中，心脉轻松 高血压——太冲桥弓，血压调控 外感咳嗽——肺俞效果好，常按咳嗽少 慢性鼻炎——常按鼻通，鼻子轻松 哮喘——天突与定喘，常按可平喘 胃痛——按摩足三里，胃病远离你 泄泻——脾俞三阴交，止泻效力佳 便秘——勤按天枢支沟，远离便秘烦恼 消化不良——消化差很难受，按中脘天枢够 打嗝——打嗝不必烦，膈俞帮你忙 头痛——头痛按太阳，风池保安康 头昏——百会升清阳，头昏不再烦 牙痛——牙痛是困扰，合谷止痛好 眼疲劳——常按睛明穴，眼睛不疲劳 失眠——常按安眠，安稳睡眠 中暑——人中急救显奇功 腿脚抽筋——按承山阳陵好，腿脚抽筋不再扰 健忘——常按四神聪让您不健忘 电脑电视综合征——耳清目明，点按睛明 呕吐——欲想止呕，内关当首 乳汁不畅——疏经通乳，膻中为主 乳汁不足——少泽通乳如泉涌 经行乳房胀痛——经行乳房发胀痛，期门行气得安宁 痛经——痛经袭来，地机帮忙 慢性盆腔炎——水道关元常按按 围绝经期综合征——有了肝肾俞，更年期不可怕 癯闭——气海水道，小便还复来 阳痿——阳痿难启齿，命门阳关来相辅 遗精——志室气海治疗遗精效果好 小儿发热——小儿发热，肺经能克 小儿外感咳嗽——揉内八卦，咳嗽不怕 小儿哮喘——肺俞天突，治疗哮喘好帮手 小儿伤食腹泻——常按中脘，促进消化 小儿厌食——揉揉脾胃俞，厌食定能除 小儿便秘——常按天枢，让便秘远离你 小儿肌性斜颈——按摩患肌，改善恢复颈部功能 小儿受惊夜啼——捣捣小天心，小儿夜里不受惊 小儿遗尿——揉揉丹田与肾俞，宝宝晚上不尿床 小儿脑瘫——常按摩，多锻炼，促进康复

第2篇 自我保健按摩 小肚臍——中脘配关元，帮你瘦小腹 双下巴——廉泉瘦下巴，加上双迎效更佳 小粗腿——承山阴陵泉，成就俏美腿 胸部下垂——若要胸部挺，乳根天宗寻 丰胸——乳根可丰胸，加上神封效更佳 鱼尾纹——鱼尾纹催人老，常按太阳好 眼袋及黑眼圈——眼袋难看，瞳子髎四白常按 黄褐斑——颧髻三阴交，用于黄褐斑 老花眼——常按睛明养老，老花不是烦恼 眼睛干涩——眼睛干涩，常按攒竹承泣够 牙齿松动——常按肾俞，“肾”好，牙齿才好 脱发白发——常按风池太溪，发不再白又少 考前紧张——常按太阳，解除紧张，一身轻松 增强记忆——常按四神聪，增强记忆力 身体瘦弱——常按三里够，强健身体不再瘦 熬夜——熬夜按涌泉，太溪有精神 嗜睡——百会加天柱，三里保睡眠 精神紧张——心俞神门让你精神安 养心安神——养心安神常按神门三阴交 手脚发凉——手脚发凉常按关元 体虚易感——体虚常按足三里

附录 穴位病症速查表

<<小穴位大作为>>

章节摘录

插图：（1）各种不明原因的脊柱损伤疾病，例如脊柱的急性损伤或急性脊髓炎的病人，不要进行按摩，因为按摩有可能加重病人脊柱或脊髓的损害。

（2）骨折、骨关节结核、肿瘤病人或化疗后的肿瘤病人、骨质疏松症病人.不要进行按摩，因为按摩可能加重骨质的破坏。

（3）被医生确诊为有严重心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病的病人以及体质过于虚弱的病人，不要进行按摩，因为这样的病人有可能承受不了按摩的刺激，反而会加重病情。

（4）急性传染病、胃或十二指肠溃疡、阑尾炎、不明原因的急性腹痛等.不要进行按摩，应立即到医院进行急症处理，以免延误病情，错过治疗时机。

（5）有内脏出血、血液病以及有出血倾向的病人，不要进行按摩治疗。

因为按摩有可能会加重出血，或者出现局部的出血症状。

（6）怀孕的妇女慎用按摩，以免手法的刺激造成流产。

（7）精神病病人，不能配合医生治疗的，也不要对其进行按摩治疗。

（8）小儿的某些急性病症，例如发热、急性腹泻等，在按摩的同时一定要配合其他治疗手段。

<<小穴位大作为>>

编辑推荐

《小穴位大作为:常见病症穴位按摩图解(2010年最新版)》：不吃药，不打针，按摩是您最好的保健医生，专家编著，权威实用，简单实用，快速找准穴位，每一个穴位，都能有效改善病症，每一种按摩手法和步骤，都是专家多年经验的总结，特别收录民间按摩大师特效手法。

<<小穴位大作为>>

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>