

<<经络穴位按摩百科>>

图书基本信息

书名：<<经络穴位按摩百科>>

13位ISBN编号：9787537550062

10位ISBN编号：7537550069

出版时间：2012-1

出版时间：河北科技

作者：易磊//林敬

页数：369

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>

<<经络穴位按摩百科>>

内容概要

经穴按摩，一种简单有效的非药物疗法，不受引可条件限制，随时随地都可以操作。易磊、林敬编著的《经络穴位按摩百科》不仅从强身健体方面介绍了按摩的功效，还从读者角度解释了种种困惑：将按摩时必知的常用经穴、位置、主治病症及按摩手法做了系统说明。同时，针对亚健康、慢性病、常见病等病症，提出了对症按摩、对症养生，以体现不同症状辨证论治的中医学理论。

《经络穴位按摩百科》，一本家庭保健必备的健康手册。

<<经络穴位按摩百科>>

书籍目录

第1章 解读人体的大药——经络与经穴按摩

第一节 向身体采摘需要的大药——经络

人体自有大药

人体的灵丹妙药长在经络上

漫话经络养生经

探根究底说经穴

通，经络养生的根本

经络养一养，健康寿命长

用身体的标尺丈量健康

找穴位就是找反应

第二节 经穴按摩，未病先防的医药

神奇但不神秘的经穴按摩

经穴按摩的神奇功效

11种常见的按摩手法

按摩养生虽然好，注意事项别漏掉

按摩有方向，补泻有正道

第2章 踏上健康快车，细说常用经穴及反射区

第一节 把握人体经络的主体：十二经脉

手太阴肺经——感冒咳嗽通肺经

手阳明大肠经——人要无病，肠要干净

足阳明胃经——求生必须通胃经

足太阴脾经——疲劳透支找脾经

手少阴心经——心痛、咽干找心经

手太阳小肠经——吸收不好找小肠经

足太阳膀胱经——腰背酸痛找膀胱经

足少阴肾经——精气不足找肾经

手厥阴心包经——失眠多梦找心包经

手少阳三焦经——耳病、咽病找三焦经

足少阳胆经——废物积滞找胆经

足厥阴肝经——胸满呕逆找肝经

第二节 一用就灵，按摩常用穴位及反射区

头部常用穴位的位置与功能

耳穴的位置及功能

手部常用穴位及反射区的位置与功能

足部常用穴位及反射区的位置与功能

躯干部常用穴位的位置与功能

第3章 打通经络，健康幸福全家乐1

第一节 打通女人经络，养出健康+美丽

按摩让女人的内外美齐头并进

按揉陷谷穴，妊娠浮肿的克星

让按摩把便秘驱逐出境

敲胃经，让你的肥胖一去不复返

按摩腹部，让腹部不再有赘肉

按揉三大穴，孕妈妈呕吐不用怕

八步按摩让“岁月不留痕迹”

<<经络穴位按摩百科>>

按揉涌泉穴，不花钱的皮肤美容剂

睡前搓揉脚和手，失眠多梦不再有

第二节 打通男人经络，养出健康和魅力

知足常乐，经络养生从“心”出发

经络养生，男人扼守健康“要塞”

胃经，男人强大气血抄近道

少动肝火，涵养男人“揪”出来

关元穴，男人“性”福长寿双丰收

提肛，男人守住“性”福的回春术

按压百会穴，让你头脑清爽精神好

拍击手掌，全身通畅

天天揉一揉，眼睛疲劳不再有

手腕转一转，肝脏强又强

手指按一按，落枕疼痛不上演

第三节 打通宝宝经络，养出健康+快乐

推拿经络，顺应五脏的补泻大道

爱语+按摩：双管齐下的小儿保健

是药三分毒，保脾就是保命

小儿推拿，不同体质不同药

经穴按摩，手把手传递的爱

为孩子减压就用心经、肝经

捏、揉、按：让孩子聪明的三字诀

第四节 打通老人经络，养出健康+年轻

百会穴：防止“老糊涂”的大药

神阙穴：返老还童的长寿大穴

搓耳朵，让老人气机顺畅

揉揉耳垂，促老人益脑健腿

小指弯曲运动治老花眼

敲打肩井穴治肩膀酸痛

摩擦小腿治胀痛

百病脚心疗法

脚趾按摩治百病

按压承泣穴治迎风流泪

下关穴——牙痛的克星

第4章 有病不求人，巧用按摩治百病

第一节 老年常见疾病按摩疗法

慢性支气管炎

高血压病

低血压

糖尿病

偏瘫

肩周炎

类风湿性关节炎

更年期综合征

耳鸣

眩晕

三叉神经痛

<<经络穴位按摩百科>>

第二节 青壮年常见疾病按摩疗法

肥胖症
神经衰弱
颈椎病
腰痛
痔疮
失眠
青春痘
贫血
阳痿
前列腺炎
月经不调
痛经
盆腔炎

第三节 小儿常见疾病按摩疗法

小儿感冒发热
小儿厌食
小儿咳嗽
小儿夜啼
小儿佝偻病
小儿流涎症
小儿鹅口疮
小儿腹泻
小儿痢疾
小儿肺炎
小儿便秘

第四节 健康按摩保全家

感冒
咳嗽
慢性咽炎
慢性鼻炎
中暑
晕车、晕船
湿疹
牙痛

<<经络穴位按摩百科>>

章节摘录

版权页：插图：孩子出现盗汗该怎么办？

孩子出现盗汗，多可以追溯到气弱的问题上，气干涉汗液，而谁主气呢？

这里的气更多的是指元气。

这么一来，该负责的“脾”就浮出水面了，脾主元气。

很多家长在平时的时候，不注意孩子的一些表象的变化，比如，因为脾有问题，身体内分泌便不稳定，从而影响到了小孩子的情绪和思维，就会出现宝宝坐在那里没什么反应，如果仔细看，还能见到他们似乎在皱着眉头想问题。

对此，有的家长会认为孩子学会思考了，有的家长就认为孩子在装，你不愁没车没房，不愁学习跟不上，有什么好想的。

殊不知，这是孩子在无法准确表达的时候，脾出了问题的表现，此时，应该推的是脾经。

还有就是肺，说到肺，还是要说说我们有些粗心的家长冤枉宝宝的事情。

有时候问什么事，或者宝宝主动地尝试告诉父母点什么，结果被一些性急的家长说什么“你能不能好好说话，看你有气无力的样子，好像三天没有吃饭”。

为什么说孩子可能是被冤枉的呢？

因为孩子说话声音小，没有底气，很大的可能是孩子肺虚。

孩子如果忽然变得声音嘶哑或者是孩子发不出声，这些都在说明一点：肺内有痰。

出现这样的情况就该关照关照孩子的肺，推孩子的肺经，可以在无名指指面上下工夫。

此外，孩子如果无故地发痒，就说明肺燥。

什么是无故发痒呢？

很大的可能就是不知道哪里痒，没有明确的部位所以，也提请家长要推推肺经。

孩子容易出现盗汗，还要考虑肝经的问题，因为肝负责血气，而小孩子血气多旺盛，这也是为什么我们成人老有抽筋的现象，而小孩子少有的一个原因。

推孩子的肝经，可以选择手上的食指面。

推孩子的肾经可以选择在小指面，这里，可以帮助宝宝调节的是耳、齿等的疾病。

中指面对应的是孩子的心经，如果孩子老是一惊一乍，出现心烦意乱的现象，则是心虚了。

如果你哪天看到孩子坐在哪里都出汗，那就很可能是虚汗，这也是心虚的原因。

心虚自然要推揉中指面，以补心之虚。

<<经络穴位按摩百科>>

编辑推荐

《经络穴位按摩百科(经典珍藏版)》用简洁的语言介绍了经络穴位按摩的妙用，以及各个穴位的反射区域，而且还专门针对不同性别、不同年龄打造了特有的打通经络穴位的方法，使读者能快速而准确地了解经络穴位按摩的养生功效。

此外，《经络穴位按摩百科(经典珍藏版)》还编写了常见疾病的经穴按摩治疗方法，如感冒、咳嗽、恶心、呕吐、慢性支气管哮喘、过敏性鼻炎等，让您有病不求人，巧用按摩治百病。

相信《经络穴位按摩百科(经典珍藏版)》对每个穴位的精细讲解，定会使每一位读者受益匪浅。

<<经络穴位按摩百科>>

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>