

<<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>