

<<人体经穴反射区自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<人体经穴反射区自我按摩>>

13位ISBN编号：9787538460278

10位ISBN编号：7538460276

出版时间：2012-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军 等主编

页数：456

字数：460000

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>

## <<人体经穴反射区自我按摩>>

### 内容概要

《人体经穴反射区自我按摩》分为上中下三篇

#### 上篇人体经穴反射区

此篇分为四部分，一为十四经脉和穴位，按十四经脉循行顺序绘制，提供穴位361个（其中十二经穴309个，任脉24个，督脉28个），附有十四经脉循行图表和歌诀；二为足部反射区和穴位，提供足部反射区（含反射点）75个，附有足部反射区分布规律、足部反射区按摩程序；三为手部反射区和穴位，提供手部反射区66个，手部反射点45个，附有手部反射区分布与人体相对应规律、手部反射区按摩程序；四为耳部反射区和穴位，提供耳部反射区91个，反射点16个，附有耳部反射区分布规律、耳部反射区按摩程序。

#### 中篇自我按摩常识

此篇介绍了为体部自我按摩、足部自我按摩、手部自我按摩、耳部自我按摩，以及穴位定位和手法特点。

#### 下篇自我按摩治疗常见病

此篇介绍了为自我按摩治疗高血压病、冠心病、高脂血症、糖尿病、肥胖症、咳喘病、胃肠炎、失眠症、风湿症、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、近视眼、鼻炎、咽喉炎、耳聋耳鸣、痛经症、更年期综合征、前列腺病以及美容美体。包括体部、足部、手部、耳部的按摩套路。

## <<人体经穴反射区自我按摩>>

### 书籍目录

#### 上篇 人体经穴反射区

##### 第一章 十四经脉和穴位

十四经脉名称及起止穴位

十二经脉的循行走向与交接

十四经脉流注歌

十四经脉流注表

手太阴肺经穴

手阳明大肠经穴

足阳明胃经穴

足太阴脾经穴

手少阴心经穴

手太阳小肠经穴

足太阳膀胱经穴

足少阴肾经穴

手厥阴心包经穴

手少阳三焦经穴

足少阳胆经穴

足厥阴肝经穴

督脉穴

任脉穴

##### 第二章 足部反射区和穴位

足部反射区分布规律

足部反射区

足部反射区按摩程序

##### 第三章 手部反射区和穴位

手部反射区分布与人体相对应规律

手部反射区

手部掌面反射点

手部背面反射点

手部反射区按摩程序

##### 第四章 耳部反射区和穴位

耳部反射区的分布规律

耳部反射区的分布

耳部反射区

耳部反射点

耳部反射区按摩程序

#### 中篇 自我按摩常识

##### 第一章 什么是自我按摩

##### 第二章 足部自我按摩

##### 第三章 手部自我按摩

##### 第四章 耳部自我按摩

##### 第五章 自我按摩穴位应如何定位

##### 第六章 自我按摩手法特点

##### 第七章 体部常用手法

##### 第八章 足部常用手法

## <<人体经穴反射区自我按摩>>

第九章 手部常用手法

第十章 耳部常用手法

下篇 自我按摩治疗常见病

第一章 高血压病自我按摩

第二章 冠心病自我按摩

第三章 高脂血症自我按摩

第四章 糖尿病自我按摩

第五章 肥胖症自我按摩

第六章 哮喘病自我按摩

第七章 胃肠炎自我按摩

第八章 失眠症自我按摩

第九章 风湿症自我按摩

第十章 颈椎病自我按摩

第十一章 肩周炎自我按摩

第十二章 腰椎间盘突出症自我按摩

第十三章 近视眼自我按摩

第十四章 鼻炎自我按摩

第十五章 咽喉炎自我按摩

第十六章 耳鸣耳聋自我按摩

第十七章 痛经症自我按摩

第十八章 更年期综合征自我按摩

第十九章 前列腺病自我按摩

第二十章 美容美体自我按摩

## <<人体经穴反射区自我按摩>>

### 章节摘录

- 版权页：插图： 1.甲状腺：位于两足底第1跖骨和第2跖骨之间，呈带状（图3—5—15）。  
2.心脏：位于左足底第4跖骨与第5跖骨间，在肺下方处（图3—5—15）。  
3.肾上腺：双足底第2、3跖骨之间，足底“人”字形交叉点下凹陷处（图3—5—15）。  
4.肾脏：双足足底中央，肾上腺下方（图3—5—15）。  
5.支气管、肺：位于斜方肌反射区后方，自甲状腺向外到肩处约1横指宽的带状区域。支气管敏感带位手肺中部向第3跖骨延伸之区带（图3—5—15）。  
6.脾：位于左足底第4、5跖骨之间，距心脏正下方1横指（图3—5—15）。  
7.输尿管：双足足底自肾脏至膀胱之间的一条弧线状或区域（图3—5—15）。  
8.膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图3—5—15）。  
9.甲状旁腺：位于两足底内缘第1跖骨与第1趾关节处（图3—5—15）。  
10.脑垂体：双足拇趾趾腹的中间偏内侧一点（图3—5—15）。  
11.腹腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾脏及其周围（图3—5—15）。  
12.胰腺：位于两足底第1跖骨体中下段胃下方（图3—5—15）。  
13.胃：位于两足底第1跖趾关节后方约1横指幅宽（图3—5—15）。  
14.小肠：位于两足跖骨、楔骨至跟骨的凹下区域，为升结肠、横结肠、降结肠、直肠的所包围（图3—5—15）。  
15.横结肠：位于双足底中间第1至5跖骨底部与第1至3楔骨、骰骨交界处，横越足底的带状区域（图3—5—15）。  
16.降结肠：位于左足足底第5跖骨底沿骰骨外缘至跟骨前缘外侧，与足外侧平行的竖带状区域（图3—5—15）。  
17.乙状结肠和直肠：位于左足底跟骨前缘的带状区域（图3—5—15）。  
18.肝：位于右足底第4跖骨与第5跖骨间（图3—5—16）。  
19.胆：位于右足底第3跖骨与第4跖骨间在肝内侧（图3—5—16）。  
20.升结肠：位于右足足底，小肠之外侧与足外侧缘平行，从足跟骨前缘至第5跖骨底的带状区域（图3—5—16）。  
21.横膈膜：位于两足背跖骨，楔骨关节连成之带状区域，横跨足背左右（图3—5—17）。

## <<人体经穴反射区自我按摩>>

### 编辑推荐

《人体经穴反射区自我按摩》编辑推荐：运用祖国医学的各种疗法刺激人体经脉、穴位、反射区、反射点以防治疾病，在我国有着悠久历史，一直流传于民间。

近年来，有着绿色、安全、经济、实用、无不良反应、可自行操作的自我按摩疗法，越来越为人们所厚爱，运用于各种常见病的治疗之中。

《人体经穴反射区自我按摩》详细介绍了自我按摩治疗高血压病、冠心病、高脂血症、糖尿病、肥胖症、哮喘病、胃肠炎、失眠症、风湿症、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、近视眼、鼻炎、咽喉炎、耳聋耳鸣、痛经症、更年期综合征、前列腺病以及美容美体的方法，包括体部、足部、手部、耳部的按摩套路。

<<人体经穴反射区自我按摩>>

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>