

<<简单推拿不生病>>

图书基本信息

书名：<<简单推拿不生病>>

13位ISBN编号：9787546334011

10位ISBN编号：7546334012

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

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>

<<简单推拿不生病>>

内容概要

作为中医一种独特的自然物理疗法，推拿疗法指人们根据人体的实际情况，以双手或借助其他器具在他人或自身体表相应的经络、穴位、痛点上，直接、间接运用各种合理的肢体活动及手法来强身健体、缓痛祛疾的一种方法。

本书以图文对照的方式详细介绍了推拿疗法的核心原理、施用规律、经络知识、技术诀窍等内容，并结合家庭常见病症的实例与分析，通过大量图片支持和步骤拆分细致讲解推拿疗法的精确取穴、操作手法以及动作细节，力求将推拿疗法全方位真实、详尽地展现在读者面前。

<<简单推拿不生病>>

书籍目录

第一章 揭秘推拿 001 简约而不简单推拿的阴阳之道 002 善变更要善辨推拿的五行之规 003 内外兼修推拿的脏腑之论 004 四诊合参与八纲辨证中医的诊断之术 005 循于自然, 归于神奇推拿的神奇功效 006 差之毫厘, 谬以千里推拿安全实施法则 007 朝花拾遗推拿的历史演化第二章 解析人体经络与腧穴 008 看不见的点与线人体经络穴位 009 手太阴肺经呼吸系统的控制台 010 手阳明大肠经兼顾三地的多面手 011 足阳明胃经脾胃功能的巡查官 012 足太阴脾经气血生化的中继站 013 手少阴心经心系健康的安全绳 014 手太阳小肠经拂去阴霾的清洁工 015 足太阳膀胱经人体排毒的主干道 016 足少阴肾经幸福长寿的不老泉 017 手厥阴心包经心神交汇的核心地带 018 手少阳三焦经气血运行的王牌统帅 019 足少阳胆经中精之府的首席管家 020 足厥阴肝经体内调理的金钥匙 021 督脉阳脉之海 022 任脉阴脉之海第三章 推拿专家指点你的家庭推拿之路 023 寻穴定位速成指南快速准确取穴的诀窍 024 恰到好处的学问推拿力道的完美控制 025 借力而行, 因势施导推拿辅助用品与体位 026 推拿放松类手法缓和紧张, 舒筋活络 027 推拿拍击类手法松缓肌筋, 理气活血 028 推拿点穴类手法刺激穴位, 疏通经络 029 推拿活动关节类手法调理关节与筋腱, 促进气血循行 030 常规部位推拿手法海纳百川, 形意为先 031 小儿推拿手法准爸爸、准妈妈的必修课 032 正骨推拿手法专门应对脱位与骨折的推拿第四章 家庭推拿小疗法 033 头痛、头晕寻根溯源, 气定神闲 034 眼部疲劳舒缓疲劳是关键 035 鼻塞循序疏导, 开塞通窍 036 牙痛星状放散, 缓解疾患 037 落枕揉捏一通, 浑身轻松 038 膈肌痉挛推按理气, 胸中“烦恼”全扫光 039 腹痛(腹胀)舒畅气血, 调理阴阳 040 食欲不振轻点重压, 胃口即开 041 便秘疏导通肠, 生活规律更健康 042 痔疮改善血液循环, 告别“难言之隐” 043 心悸舒缓身心, 稳定情绪 044 身心倦怠提神醒脑, 干劲十足 045 焦虑烦躁平心静气, 调整心态 046 忧愁抑郁补益脏腑, 养心安神 047 神经衰弱舒经益气, 放松神志 048 失眠舒缓安神, 一觉到天亮第五章 家庭常见病症推拿 049 感冒随症施治, 解表祛邪 050 咳嗽前后推揉, 顺气宽胸 051 鼻炎清热开窍, 让你抛开闷塞困扰 052 胃痛点穴散痛, 推揉理胃 053 慢性腹泻健脾和胃, 调益脏腑 054 前列腺炎轻慢舒缓, 温补脾肾 055 慢性腰肌劳损舒筋活血的中轴线 056 高血压滋阴潜阳, 舒畅经络 057 冠心病理气通脉, 缓解不适 058 糖尿病舒筋活络, 改善人体机能 059 肥胖症多管齐下, 持之以恒第六章 女性常见病症推拿 060 痛经理气通络, 活血化瘀 061 月经不调疏通经络, 调理气血 062 闭经辨证施治, 遇疾毋躁 063 妊娠呕吐点按止吐, 便捷轻松 064 带下辨明根源, 及早治疗 065 乳腺增生气血通畅是最好的良方 066 产后缺乳健脾和胃, 疏肝理气 067 更年期综合征健脾补肾, 重现女人昔日阳光第七章 小儿常见病症推拿 068 小儿发热清热解表, 快速退烧 069 小儿呕吐彻查病源, 随症施治很简单 070 小儿痢疾找准病因, 事半功倍 071 小儿腹泻健脾祛湿, 饮食起居常反思 072 小儿便秘辨清虚实, 寻迹疏补 073 小儿遗尿温肾固涩, 减轻疲劳与压力 074 小儿夜啼健脾安神, 夜晚顺畅入梦乡 075 小儿咳嗽推揉之间, 让宝宝更舒畅 076 小儿营养不良调理脾胃, 健康指数揉出来第八章 软组织损伤及相关病症推拿 077 颈部扭伤舒筋活血, 不再叫苦不迭 078 颈椎病通络活血, 扳转轻柔勿用强 079 背部软组织损伤舒筋与通络并重 080 肩关节扭挫伤轻揉慢转, 祛痛化瘀 081 肩周炎舒筋活络, 勤加锻炼 082 网球肘由浅入深, 舒筋去痛 083 肘关节损伤力度轻柔把握好 084 掌指指间关节扭挫伤拔伸有度, 揉捏适中 085 胸部肌肉拉伤活血舒筋, 消散瘀痛 086 腹部肌肉拉伤行气活血, 循序渐进 087 急性胸肋疼痛揉推扳转, 立见奇效 088 急性腰扭伤脊柱两侧、伤患部位是重点 089 腓肠肌损伤舒筋通络, 推揉得法 090 踝关节扭挫伤理筋活血, 轻柔得当 091 足跟痛拿揉之间, 和伤痛说再见第九章 正骨推拿 092 下颌关节脱位下巴掉了不用慌 093 肩关节脱位旋切牵拉, 借力使力 094 肘关节脱位屈曲牵旋, 因势利导 095 髌关节脱位拔伸牵旋, 丝丝入扣 096 髌骨脱位暴发寸劲, 完璧如初 097 锁骨骨折扳顶固定有诀窍 098 肱骨外科颈骨折牵提端挤, 适当锻炼 099 胸腰椎压缩性骨折谨慎对待, 细致处理附录一 常用骨度分寸表附录二 人体经络推拿主治一览表附录三 人体健康推拿十二大穴

<<简单推拿不生病>>

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>