

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

图书基本信息

书名：<<人体穴位自助按摩图鉴>>

13位ISBN编号：9787801789105

10位ISBN编号：7801789105

出版时间：2012-1

出版时间：华龄

作者：赵宇宁，薛瑾 主编

页数：244

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>

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

内容概要

人体经络穴位疗法是最自然、最绿色、最健康、最贴心、最享受、最贵族的“中国式养生”疗法。

本书详细介绍了穴位疗法的基本知识与基本方法，以及针对各种疾病症候病因的选穴技巧和按摩技巧，特别是对足穴、耳穴作了详尽介绍。

内容详实、图文并茂、实用性强。

是临床中医师和家庭成员针灸、按摩的养生保健参考用书。

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

书籍目录

- 第一章 认识穴位疗法
- 第二章 穴位按摩的基本方法
- 第三章 常见慢性疾病空位自动按摩技巧
- 第四章 女性特有烦恼穴位自助按摩技巧
- 第五章 日常不适症穴位自助按摩技巧
- 第六章 手部穴位自助按摩技巧
- 第七章 足部穴位自助按摩技巧
- 第八章 耳部空位自助按摩技巧

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

章节摘录

版权页：插图：主要穴位：第2二间、神门、大肠。

穴位按摩方法：按压第2二间穴，能促进通便。

在按压揉搓该穴的同时，加揉食指的大肠穴和手腕的神门穴，即使是顽固的便秘，也能很快治愈。

(2) 腹泻。

通常腹泻是因为胃肠消化功能不良，吃下的食物在肠内发酵所致。

因此，欲止住腹泻，必须很好地提高肠胃的消化吸收功能。

下痢穴是特效穴中的特效穴，此外，食指的大肠穴、小指的肾穴，手背的外劳宫穴、手掌的的健理三针区等对治疗腹泻也很有效。

主要穴位：外劳宫、下痢点、大肠、健理三针区、肾穴。

穴位按摩方法：用手指用力按压这些穴位5分钟，便意会立即消失。

出现严重腹泻时，刺激这些穴位，症状也会减轻。

(3) 消化不良。

胃具有消化食物的功能，由于各种因素，很容易导致胃功能衰弱，导致消化不良。

刺激穴位治疗消化不良的区带是手心稍下的健理三针区，因为该区是提高以胃肠为主的各种内脏功能的特效区带，如给予充分的刺激，一定会提高胃肠消化能力和整个内脏的功能，再加刺食指根部附近的三间穴、食指第一关节掌侧的大肠穴以及合谷穴，胃的消化功能就会不断提高。

主要穴位：三间、健理三针区、合谷、大肠。

穴位按摩方法：用艾灸最好，每日2~3次。

(4) 胃痛和胃溃疡。

吃了太凉、变质和不好消化的食物，或过饱、过饮时，第2天肚子会发胀、恶心，同时出现胃痛，严重时，甚至发生休克，这就是胃痉挛。

当突发胃痛或胃痉挛时，为了止痛，最好采用穴位治疗。

治胃痛最好的穴是手心稍下方的胃肠穴，它与胃和肠有密切的关系。

如按压刺激此穴，可以抑制胃肠功能，具有止痛的效果。

治疗胃溃疡的穴位：胃肠穴，手背的胸腹区，食指上的前头点穴，中指的中魁穴。

主要穴位：胃肠穴、落零五、胸腹区、中魁、前头点。

穴位按摩方法：若每日艾灸这些穴位7~14次，能抑制胃酸分泌，胃痛会渐渐变好。

(5) 痔疮。

治疗痔疮的要点，是提高肛门括约肌的收缩能力，以促进血运，防止静脉血液滞流。

可艾灸会阴穴。

除会阴穴外，手背上的合谷穴和手掌侧食指第一关节的大肠穴也是治疗痔疮的好穴位。

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

编辑推荐

《人体穴位自助按摩图鉴》以通俗易懂的知识介绍，一目了然的穴位图解，让读者轻松拥有一份私有的、个性化的自我健康管理方式，它将让读者学习到随时随地动态管理自己的健康状况、调理自己的身心平衡，让自己的身心永远保持最佳状态！

<<人体穴位自助按摩图鉴>>

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>