

<<人体经络穴位全图解>>

图书基本信息

书名：<<人体经络穴位全图解>>

13位ISBN编号：9787802455726

10位ISBN编号：7802455723

出版时间：2010-10

出版时间：军事医科

作者：张俊雄 编

页数：402

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>

## <<人体经络穴位全图解>>

### 内容概要

《人体经络穴位按摩全图解（全图解）（套装上下册）》包括《人体经络穴位按摩全图解（全图解）（上卷）》和《人体经络穴位按摩全图解（全图解）（下卷）》。

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。此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和刺激疗法及技巧，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。

## &lt;&lt;人体经络穴位全图解&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 穴位疗法的基本常识一、穴位刺激的效果立竿见影 / 11 . 提高免疫力 / 22 . 促进新陈代谢 / 23 . 促进血液循环 / 24 . 调整自律神经平衡 / 25 . 良性调节作用 / 2二、寻找穴位讲方法 / 31 . 酸麻感 / 52 . 硬感 / 5三、手指测量法 / 51 . 一拇指宽(一寸) / 52 . 三指宽(两寸) / 53 . 四指宽(三寸) / 54 . 穴位疗法操作技巧 / 6第二章 穴位的刺激方法一、穴位的刺激方法 / 71 . 按摩 / 72 . 按法 / 73 . 摩法 / 74 . 推法 / 85 . 拿法 / 86 . 揉法 / 87 . 捏法 / 88 . 颤法 / 89 . 打法 / 9二、温灸 / 9三、针刺 / 9四、家中常用穴位刺激方法 / 91 . 指压法 / 92 . 温灸法 / 93 . 按摩法 / 10五、穴位按压基本规则 / 101 . 垂直压 / 102 . 揉压 / 113 . 往复压 / 11六、指压刺激要点 / 11第三章 慢性不适症迅速疗法一、颈肩酸痛的穴位疗法 / 131 . 症状原因 / 132 . 治疗方法 / 133 . 有效穴位 / 144 . 穴位疗法操作技巧 / 14二、腰疼穴位疗法 / 161 . 症状原因 / 172 . 缓解方法 / 173 . 有效穴位 / 174 . 穴位疗法操作技巧 / 17三、便秘症的穴位疗法 / 191 . 症状原因 / 192 . 缓解方法 / 203 . 有效穴位 / 204 . 穴位疗法操作技巧 / 20四、“冷美人”的穴位疗法 / 231 . 症状原因 / 242 . 缓解方法 / 253 . 有效穴位 / 254 . 穴位疗法操作技巧 / 25五、疲劳的穴位疗法 / 271 . 症状原因 / 282 . 缓解方法 / 283 . 主要穴位 / 294 . 穴位疗法操作技巧 / 29六、眼疲劳的穴位疗法 / 311 . 症状原因 / 312 . 缓解方法 / 323 . 主要穴位 / 324 . 穴位疗法操作技巧 / 32七、头痛的穴位疗法 / 331 . 症状原因 / 342 . 缓解方法 / 343 . 主要穴位 / 354 . 穴位疗法操作技巧 / 35八、失眠的穴位疗法 / 391 . 症状原因 / 392 . 缓解方法 / 393 . 主要穴位 / 394 . 穴位疗法操作技巧 / 39九、低血压的穴位疗法 / 441 . 症状原因 / 442 . 缓解方法 / 443 . 主要穴位 / 444 . 穴位疗法操作技巧 / 44十、高血压的穴位疗法 / 471 . 症状原因 / 472 . 缓解方法 / 473 . 主要穴位 / 474 . 穴位疗法操作技巧 / 47十一、胃痛的穴位疗法 / 511 . 症状原因 / 512 . 缓解方法 / 523 . 主要穴位 / 524 . 穴位疗法操作技巧 / 52十二、心脏病的穴位疗法 / 541 . 症状原因 / 542 . 缓解方法 / 543 . 主要穴位 / 544 . 穴位疗法操作技巧 / 54十三、颈椎痛的穴位疗法 / 581 . 症状原因 / 582 . 缓解方法 / 583 . 主要穴位 / / 594 . 穴位疗法操作技巧 / 59十四、痔疮的穴位疗法 / 611 . 症状原因 / 612 . 缓解方法 / 613 . 主要穴位 / 624 . 穴位疗法操作技巧 / 62\_十五、假性近视的穴位疗法 / 641 . 症状原因 / 642 . 缓解方法 / 643 . 主要穴I~ / 644 . 穴位疗法操作技巧 / 64 . 十六、关节疼痛的穴位疗法 / 671 . 症状原因 / 672 . 缓解方法 / 673 . 肩关节痛主要穴位 / 674 . 肘关节痛主要穴位 / 685 . 腕关节痛主要穴位 / 696 . 膝关节痛主要穴位 / 707 . 踝关节痛主要穴位 / 72第四章 解决女性特有烦恼的穴位疗法一、身体松懈的穴位疗法 / 731 . 症状原因 / 742 . 缓解方法 / 743 . 主要穴位 / 744 . 穴位疗法操作技巧 / 74二、肌肤老化的穴位疗法 / 761 . 症状原因 / 762 . 缓解方法 / 763 . 主要穴位 / 764 . 穴位疗法操作技巧 / 76三、老人斑、皱纹的穴位疗法 / 791 . 症状原因 / 792 . 缓解方法 / 803 . 主要穴位 / 804 . 穴位疗法操作技巧 / 80四、新陈代谢缓慢的穴位疗法 / 82.....第五章 日常不适症状的穴位疗法第六章 流感的穴位疗法第七章 心理问题的穴位疗法第八章 握在你手中的养生经第九章 健康之旅始于足下第十章 奇妙的小“胎儿”第十一章 儿童常用穴位按摩技巧

## <<人体经络穴位全图解>>

### 章节摘录

版权页：插图：定时洗发。

定时洗发能有效避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔，头皮发痒以及干燥、脱发现象也能有效避免。

洗头时应注意洗发水、以及水温、水质的选择。

选择好梳子。

用天然材料或者橡胶树脂制成的以及宽齿的梳子是理想的梳头工具，不要使用塑料或金属制成的梳子，它们会给头发造成损害。

经常梳理头发。

每天梳发应不少于3次，每次在5分钟以上，有助于调整气血、畅通经脉穴位，保持头发的韧性、密度以及亮泽度。

但梳发不应过于频繁，否则会损伤头皮。

不应频繁烫发、染发。

烫发药水或染发剂之类的化学药品会对头发和头皮健康造成一定的损害，而且难以修复。

加强营养。

平时应多吃新鲜的蔬菜、水果、蛋白质等食品。如鸡蛋、牛奶、大豆、芹菜、香菇等。

同时，应多吃能使头发乌黑亮丽的食物，如黑芝麻等。

保持身心健康。

一个身心健康、精力充沛的人，头发看起来一定具有润滑光泽感。

若要拥有良好的心境，可以选择进行长期有规律的体育运动，并保持规律的生活节奏，加强对身心保健措施的了解及运用。

<<人体经络穴位全图解>>

编辑推荐

《人体经络穴位按摩全图解(全图解)(套装上下册)》是由军事医学科学出版社出版的。

<<人体经络穴位全图解>>

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>