第一图书网, tushu007.com

<<对症取穴按摩手法大全>>

图书基本信息

书名：<<对症取穴按摩手法大全>>

13位ISBN编号：9787501976409

10位ISBN编号：7501976406

出版时间：2010-6

出版时间：轻工

作者：王东坡

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com

前言

经络和穴位很神奇，遍布全身的经络、穴位和浩如烟海的经络穴位知识，哪怕是从医几十年的老中医都不敢说完全了解精通。

经络和穴位又很普及，即使我们揉揉胳膊按按腿，都会有意无意地使用到经络，穴位的知识。

手，耳、足是人体毛细血管、穴位分布最密集的区域，身体上的很多疾病或健康隐患都可以通过手，耳、足反射区表现出来。
通过对这些反射区的按摩，保健，可以起到治病、强身、长寿、美容等多种功效。

这些都不难，只要你掌握了一些简单的按摩手法，完全可以在家里自己动手。
揉揉按按，百病皆消。

这是一本专门为普通读者准备的家庭按摩工具书，介绍了全身十四条主要经脉、七百零二个穴位、六个反射区的详细位置和简单的定位方法。
除了经典的经络穴位分类顺序以外，您还可以通过常见病保健需要和笔画顺序轻松找到你需要的穴位；另外还介绍了一些按摩的基础手法和基本常识，是对中医保健感兴趣的读者的必备工具书。

内容概要

• 720个穴位的功效和简易取穴方法　　• 14条经脉的详细介绍　　• 12种适合家庭使用的简单按摩手法　　• 6大反射区的详图和简单定位　　• 53种常见病的家庭按摩指导　　语言通俗易懂、图片简洁明了、步骤详尽清晰；适合普通读者阅读，是家庭按摩、刮痧、针灸、艾灸等中医保健养生的首选工具书。

作者简介

王东坡
　　中华中医药学会体质分会副秘书长 北京中医药大学副教授 医学博士。

师承国家级著名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作20余年。
先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。
在针灸、按摩、刮痧、食疗等方面有较深入的研究，现从

<<对症取穴按摩手法大全>>

书籍目录

常见病特效穴位速查感冒咳嗽扁桃体发炎咽喉炎肺炎头痛、偏头痛气管炎、支气管炎腮腺炎甲状腺肿大高热惊厥百日咳哮喘黄疸鼻炎、鼻窦炎失眠高血压糖尿病癫痫心慌、心悸胸膜炎青光眼结膜炎近视颈椎病眩晕肩周炎风湿性关节炎落枕腰痛膝痛肘关节炎三叉神经痛坐骨神经痛心绞痛耳鸣、耳聋牙痛呃逆胃炎胃溃疡、十二指肠溃疡腹痛胃痛肠炎消化不良便秘胆囊炎蛔虫痔疮脚气乳腺炎月经不调痛经阳痿泌尿系统感染Part1 认识穴位和学习取穴1 认识穴位2 家庭简易取穴法3 图解全身经脉穴位手太阴肺经手阳明大肠经足阳明胃经足太阴脾经手少阴心经手太阳小肠经足太阳膀胱经足少阴肾经手厥阴心包经手少阳三焦经足少阳胆经足厥阴肝经督脉任脉4 全身奇穴头颈部奇穴胸腹部奇穴背部奇穴上肢部奇穴下肢部奇穴Part2 手、耳、足反射区1 手部反射区2 耳部反射区3 足部反射区Part3 家庭常用按摩手法1 按——用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压2 摩——用手指或手掌在皮肤或穴位上柔和地摩擦3 推——用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉4 拿——用一手或两手拿住皮肤、肌肉或盘膜，向上提起，随后又放下5 揉——用手指或手掌在皮肤或穴位上进行旋转活动6 搓——用单手或双手搓擦肢体7 掐——用指端甲缘重按穴位，而不刺破皮肤8 点——用单指使劲点按穴位9 叩——用掌或拳叩打肢体10 其他手法附录 全书穴位速查

章节摘录

简易取穴法　　简易取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴法，又称“经验取穴法”。
例如：将两手臂自然下垂而立，于股外侧中指尖到达处就是风市穴。
两耳尖直上连线中点取百会穴。
手半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第二横纹上取劳宫穴。
为了方便初级读者，《对症取穴按摩手法大全》取穴法多为简易取穴法。
骨度分寸定位法　　骨度分寸定位法是指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定穴位位置的方法。
不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。
解剖标志定位法　　解剖标志定位法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定俞穴位置的方法，又称自然标志定位法。
可分为：　　固定的标志　　指各部位由骨节、肌肉所形成的凸起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定俞穴的位置。
如以腓骨小头为标志，在其前下方凹陷中定阳陵泉；以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交；以眉头定攒竹；以脐为标志，脐中即为神阙，其旁开2寸定天枢等。

编辑推荐

（1）全面——全部经络、穴位、反射区，一网打尽。
（2）简单——每一个操作方式都有对应的配图，取穴及按摩方法一看就懂，一学就会。
（3）实用——家庭保健必不可少的经络穴位工具书；结合常见病症教授取穴按摩手法，提升了本书的实用性及功能性。
（4）方便——结构清晰，图文结合紧密，目录、索引、速查表相结合，便于查找使用。

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