第一图书网, tushu007.com

<<消化不良与便秘自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<消化不良与便秘自我按摩>>

13位ISBN编号：9787509154212

10位ISBN编号：7509154219

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：于天源，潘[　主编

页数：67

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

内容概要

本书主要介绍消化不良与便秘的病因、症状和自我按摩方法。
本书共分为6章，包括概述、常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位、按摩方法、日常保健和注意事项。
其中，介绍了6种常用手法，28个常用穴位，6步自我按摩方法，并在最后一章中介绍了3种食疗粥、3种代茶饮、传统却病延年法和日常注意事项。
本书内容全面，语言通俗、简练，文中附有大量清晰图片，无论有无医学知识均能读懂，相信读者能在较短的时间内较为全面地掌握脾胃功能障碍的自我保健方法。

作者简介

于天源
博士，北京中医药大学教授、主任医师，博士研究生导师，主要研究领域为推拿治疗周围神经损伤的机理研究。
中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长，北京市按摩学会委员，国家中医药管理局亚健康专业委员会经络调理全国协作组组长。

从事按摩推拿学、中医伤科学、针灸学的教学、科研和临床工作。

承担各级科研课题20项，发表论文30余篇；主编学术著作16部。
科研项目先后获得北京市科技进步三等奖等1
0余次。
主编的教材被评为北京市高等教育精品教材。
获北京市教学名师、北京教育创新标兵等荣誉。

第一图书网, tushu007.com

<<消化不良与便秘自我按摩>>

书籍目录

第1章　概述
第2章　常见病因和常见症状
　一、消化不良
　二、便秘
　一、消化不良
　二、便秘
第3章　常用手法
　一、掌摩法
　二、侧擦法
　三、掌推法
　四、拨法
　五、点法
　六、掌振法
第4章　常用穴位
　第一节　穴位的定位方法
　一、骨度分寸法
　二、体表标志法
　三、手指比量法
　四、上脘
　五、中脘
　六、下脘
　七、神阙
　八、气海
　九、关元
　十、梁门
　十一、天枢
　十二、水道
　十三、大横
　十四、章门
　十五、期门
　十六、脾俞
　十七、胃俞
　十八、大肠俞
　十九、中髎
　二十、支沟
　二十一、内关
　二十二、梁丘
　二十三、足三里
　二十四、上巨虚
　二十五、下巨虚
　二十六、解溪
　二十七、太白
　二十八、公孙
　二十九、三阴交
　三十、阴陵泉

三十一、太溪
第5章　按摩方法
一、掌摩季胁
二、摩腹助运
三、分推腹部
四、弹拨大横穴或条索
五、点揉穴位
六、掌振小腹
第6章　日常保健与注意事项
第一节　日常保健
一、消化不良食疗方
二、便秘食疗方
三、却病延年法
第二节　注意事项
一、饮食
二、起居
三、情志
四、运动
五、手法治疗

第一图书网, tushu007.com

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