

<<图解全身对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解全身对症按摩>>

13位ISBN编号：9787510014017

10位ISBN编号：7510014018

出版时间：2010-5

出版公司：世界图书出版公司

作者：中医保健课题组

页数：240

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>

## <<图解全身对症按摩>>

### 内容概要

《图解全身对症按摩》拟配图详解全身近400个保健安全穴位的取穴与最科学、实用的按摩方法、按摩功效与主要针对病症及其预防、护理；并介绍轻松消除周身不适的10余套全身各个部位按摩养生保健操；约60种常见病的按摩疗法；十几种日常保健与养生按摩方法；为读者提供对身体最温和的护身疗法，帮助读者保持身体健康的最佳状态。

## <<图解全身对症按摩>>

### 作者简介

中医保健课题组，是联合有关研究机构、高校、医院等专家组建的，旨在传承中医文化，并通过多种形式和渠道，积极向海内外传播中医知识。目前，已组织力量编写了多部中医养生保健图书出版，受到了广大读者的好评。

## &lt;&lt;图解全身对症按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPTER1 穴位按摩，你随身的药囊 人体经络和穴位 穴位按摩的特点与益处 穴位按摩常用手法 简单取穴方法 按摩注意事项与禁忌 刺激穴位的用品

CHAPTER2 头面部病症对症按摩 穴位及方法 头痛按摩 穴位：掐揉列缺穴\按揉百会穴\按揉太阳穴\按揉风池穴\掐按头维穴\按揉率谷穴\按揉足三里穴 偏头痛按摩 穴位：点揉太冲穴\按揉率谷穴\按揉百会穴\掐按头维穴\按揉风池穴\按揉太阳穴 眼睛疲劳按摩 穴位：点按睛明穴\点按四白穴\按揉攒竹穴\按揉光明穴\按揉承泣穴\按揉太阳穴

CHAPTER3 耳鼻病症对症按摩 穴位及方法 耳鸣、耳聋按摩 穴位：按揉耳前三穴（耳门、听宫、听会）\掐揉合谷穴\按揉翳风穴\点揉太冲穴\按揉太溪穴\点揉照海穴 鼻塞按摩 穴位：掐揉列缺穴\掐揉合谷穴\点按少商穴\点按迎香穴\按揉曲池穴\按揉阴陵泉穴\按揉足三里穴\按揉百会穴

CHAPTER4 口咽病症对症穴位按摩及方法 牙痛按摩 穴位：按揉颊车穴\按揉下关穴\掐揉合谷穴\按揉风池穴\按揉（内）外关穴\按揉太溪穴\按揉行间穴 牙周病按摩 穴位：掐揉合谷穴\掐按少海穴\按揉太溪穴\按揉风池穴\按揉内庭穴\掐按二间穴 咽喉痛按摩 穴位：点按少商穴\揉按合谷穴\按揉尺泽穴\按揉内庭穴\按揉历兑穴\按揉鱼际穴\按揉太溪穴\点揉照海穴

CHAPTER5 颈肩部病症对症穴位按摩及方法 肩背酸痛按摩 穴位：拿肩井穴\按揉风池穴\按揉神道穴\按揉内关穴\按压曲垣穴\点揉天宗穴\按揉足三里穴\按揉气海穴 落枕按摩 穴位：点揉天宗穴\拿肩井穴\按揉外劳宫穴（落枕穴）\弹拨列缺穴\按揉后溪穴\按揉风池穴\掐揉合谷穴\按揉内关穴 颈椎痛按摩 穴位：按揉风池穴\揉揉颈夹脊穴\按揉合谷穴\按揉天柱穴\拿肩井穴\点揉（内）外关穴\按揉气海穴

## <<图解全身对症按摩>>

### 章节摘录

CHAPTER1 穴位按摩，你随身的药囊 人体经络和穴位 经络 经络是经脉和络脉的统称，是沟通表里、运行气血的通路。

经络具有联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养全身、抗御病邪、保卫机体的作用。

十二经脉循行路线及穴位 (1) 手太阴肺经(图1-1) 手太阴肺经是一条与呼吸系统功能密切相关的经络，而且它还关系到胃和大肠的健康。

此经脉始于胃部，循行经大肠、喉部及上肢内侧，止于食指末端，脉气由此与手阳明大肠经相接。

【联络的脏腑】肺、大肠、喉咙。

【主治病症】咳喘、咯血、咽喉痛、上臂内侧痛、手腕痛、颈项痛、牙痛等。

【对症穴位】中府为起始穴，治疗肺病咳喘；尺泽清泄肺热、疏卫解表，治疗咳喘肺病及神志障碍；列缺可以疏风解表、宣利肺气，治疗本经咳喘及手阳明经的头顶部病变；鱼际、少商则有清利肺热的作用。

## <<图解全身对症按摩>>

### 编辑推荐

《图解全身对症按摩》改变中国人健康生态的最佳经络按摩操作指南。

图解经络穴位按摩系列 从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法 人体的经络就是我们生命的保护神，全国优秀老中医手把手教您快速找准穴位和有效的按摩手法。

每一个穴位，都是一步可以改善病症，打通了它们，您就会尽享健康的人生。

<<图解全身对症按摩>>

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>