

<<简便按摩速查>>

图书基本信息

书名：<<简便按摩速查>>

13位ISBN编号：9787534585173

10位ISBN编号：7534585171

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：查炜 编

页数：285

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>

<<简便按摩速查>>

内容概要

市面上的按摩书种类非常多，但却缺少一本真正的长销书。

读者调查发现，读者最关心不外乎两点：一是如何又快又准地找到穴位，二是通过按摩这些穴位防治疾病。

本书很好地帮助读者解决了这两个问题。

本书名叫《简便按摩速查》，32开，9印张，附赠挂图，软精装，29.80元。

本书收录生活中最常见的100种病症，给出了近千种按摩手法。

而且，针对某种按摩手法，本书先教你找到穴位，再按摩。

既能让你又快又准地找到穴位，还能通过按摩这些穴位防治疾病。

<<简便按摩速查>>

作者简介

查炜，医学博士，南京中医药大学国际教育学院、世界卫生组织传统医学合作中心、中国南京国际针灸培训中心针灸学教研室主任、副教授、研究生导师。

英国兰中医学院客座教授，中国针灸学会会员。

编著出版各类著作逾40部，其中主编《图解按摩除百病丛书》（6本）、《巧点穴道》、《实用穴位疗法全书》、《图解足都健康按摩》、《小儿常见病按摩示范图解》、《中年常见病按摩示范图解》、《老年常见病按摩示范图解》、《老年人自我保健丛书》（6本）等，主译《中医文化导读》等，副主编《推拿学基础》、《中国推拿》等，点校、校注《临证指南医案》、《奇经八脉考》、《伤寒经解》等古籍10余部。

<<简便按摩速查>>

书籍目录

头面部病症简便按摩方

- 1.头痛
- 2.面肌痉挛
- 3.三叉神经痛
- 4.面瘫

耳眼口鼻咽病症简便按摩方

- 5.耳鸣
- 6.牙痛
- 7.鼻出血
- 8.慢性咽炎
- 9.慢性鼻炎
- 10.白内障

肩臂腰腿部疼痛简便按摩方

- 11.落枕
- 12.颈椎病
- 13.肩周炎
- 14.网球肘
- 15.腕管综合征
- 16.急性腰扭伤
- 17.慢性腰肌劳损
- 18.腰椎间盘突出
- 19.坐骨神经痛
- 20.膝关节炎
- 21.踝关节扭伤
- 22.类风湿性关节炎

呼吸道疾病简便按摩方

- 23.咳嗽
- 24.哮喘
- 25.慢性支气管炎
- 26.肺气肿

五脏六腑疾病简便按摩方

- 27.胃脘痛
- 28.慢性胃炎
- 29.胃下垂
- 30.泄泻
- 31.便秘
- 32.心悸
- 33.胆囊炎
- 34.胆石症
- 35.慢性肝炎
- 36.尿石症
- 37.尿路感染
- 38.脱肛
- 39.尿失禁

皮肤疾病简便按摩方

<<简便按摩速查>>

40.皮肤瘙痒症

41.湿疹

42.痤疮

43.脂溢性皮炎

44.酒糟鼻

45.荨麻疹

46.黄褐斑

中老年病症简便按摩方

47.糖尿病

48.高血压

49.低血压

50.冠心病

51.高脂血症

52.动脉硬化

53.心绞痛

54.老年痴呆

55.中风后遗症

女性病症简便按摩方

56.痛经

57.带下症

58.子宫下垂

59.乳腺增生

60.月经不调

61.盆腔炎

62.更年期综合征

男性疾病简便按摩方

63.慢性前列腺炎

64.前列腺增生

65.阳痿

66.遗精

67.早泄

儿科疾病简便按摩方

68.小儿厌食

69.小儿疳积

70.小儿遗尿

71.小儿近视

72.小儿斜视

73.小儿脑瘫

最常见的小病小痛

74.感冒

75.发热

76.中暑

77.失眠

78.眩晕

79.昏厥

80.神经性呕吐

81.盗汗

<<简便按摩速查>>

82.打嗝

83.痛风

84.甲状腺功能亢进

改善亚健康简便按摩方

85.贫血

86.抑郁症

87.胸闷

88.神经衰弱

89.身体困乏

90.肥胖症

91.口臭

日常养生简便按摩方

92.养心安神

93.缓解疲劳

94.减缓压力

95.提神醒脑

96.调和脾胃

97.疏肝解郁

98.益肾固本

99.美容养颜

100.除脂减肥

附录一 国家标准针灸穴位速查

手太阴肺经经穴

手阳明大肠经经穴

足阳明胃经经穴

足太阴脾经经穴

手少阴心经经穴

手太阳小肠经经穴

足太阳膀胱经经穴

足少阴肾经经穴

手厥阴心包经经穴

手少阳三焦经经穴

足少阳胆经经穴

足厥阴肝经经穴

任脉穴

督脉穴

附录二 简便取穴速查表

<<简便按摩速查>>

章节摘录

版权页：插图：风门【部位】在脊柱区，第2胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】伤风咳嗽、发热头痛。

肺俞【部位】在脊柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】咳嗽上气、胸满喘逆、脊背疼痛。

厥阴俞【部位】在脊柱区，当第4胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】心痛、心悸、胸闷。

心俞【部位】在脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】胸引背痛、心痛、心悸、癫狂、痫证、失眠、健忘、呕吐不食、噎膈、肩背痛、梦遗、盗汗

督俞【部位】在脊柱区，第6胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】心痛、腹痛、腹胀、肠鸣、呃逆。

膈俞【部位】在脊柱区，第7胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】咯血、衄血、便血、心痛、心悸、胸痛、胸闷、呕吐、呃逆、盗汗、荨麻疹。

肝俞【部位】在脊柱区，第9胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】脘腹胀满、胸胁支满、黄疸、吞酸吐食、目视不明、咳血、吐血、颈项强痛、腰背痛、寒疝、月经不调、闭经、痛经、头痛、眩晕。

胆俞【部位】在脊柱区，第10胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】黄疸、肺癆。

脾俞【部位】在脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、胃痛、吐血、便血、尿血、消渴。

胃俞【部位】在脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】胃脘痛、反胃、呕吐、肠鸣、泄泻、痢疾、小儿疳积。

三焦俞【部位】在脊柱区，第1腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】水肿、小便不利、遗尿、腹水、肠鸣泄泻。

肾俞【部位】在脊柱区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】遗精、阳痿、月经不调、白带、不孕、遗尿、小便不利、水肿、腰膝酸痛、耳鸣、耳聋。

气海俞【部位】在脊柱区，第3腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】痛经、痔疮、腰痛、遗精、阳痿、腰肌劳损。

大肠俞【部位】在脊柱区，第4腰椎棘突下，后区中线旁开1.5寸。

【主治】腹痛、腹胀、泄泻、肠鸣、便秘、痢疾、腰脊强痛。

关元俞【部位】在脊柱区，第5腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

【主治】腹胀、泄泻、小便不利、遗尿、腰痛。

<<简便按摩速查>>

编辑推荐

《简便按摩速查》针对人们最常见的100种疾病及亚健康症状，将“精准定穴”、“简易取穴”与“按摩治疗”三个方面的内容，集中体现在一个页面上。

每一个按摩步骤，都从取穴教起，让你在最短的时间内找准穴位、按对穴位，防治疾病的功能快速见效。

从此，您在学习按摩时再也用不着“瞻前顾后”了。

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>