

<<徒手按揉健康法>>

图书基本信息

书名：<<徒手按揉健康法>>

13位ISBN编号：9787538165623

10位ISBN编号：7538165622

出版时间：2011-12

出版时间：中国美术学院出版社

作者：[日]漫画技法研究

页数：88

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>

## <<徒手按揉健康法>>

### 内容概要

本书介绍了徒手按揉防病治病的方法，包括以痛为腧按揉法、反射区按揉法、腹部按揉法、穴位按揉法和特殊部位按揉法，随书赠送人体常用经穴挂图。可使读者快速掌握用手按揉身体各个部位、达到健康、防病治病的方法。

## <<徒手按揉健康法>>

### 作者简介

余平波，余茂基多年来从事中医针灸、按摩临床工作，撰写了大量的中医科普图书，具有丰富的经验。

## <<徒手按揉健康法>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 一、"以痛为腧"按揉法

#### 二、反射区按揉法

##### 1.耳反射区按揉法

##### 2.足底反射区按揉法

##### 3.手部反射区按揉法

#### 三、腹部按揉法

##### (一)腹部按揉法是古老的治疗方法

##### (二)腹为联结人体上下的枢纽

##### (三)腹中之脐为保命之根

##### (四)腹部按揉法效果最显著的病种

###### 1.便秘

###### 2.慢性胃炎

###### 3.痛经

###### 4.腹腔脏器黏连

###### 5.慢性腹泻

###### 6.胃肠功能紊乱

###### 7.胃下垂

###### 8.慢性盆腔炎

##### (五)腹部按揉，养生一诀

##### (六)何时按揉腹部？

#### 四、穴位按揉法

##### (一)头面部

###### 1.按揉迎香穴 鼻塞、预防感冒

###### 2.按揉太阳穴 偏头痛

###### 3.按揉风池穴 头晕

###### 4.按揉攒竹穴 眼皮跳、呃逆

###### 5.按揉承泣穴 迎风流泪

###### 6.按揉上迎香穴 老人流涕

###### 7.按揉承浆穴 小儿厌食症

###### 8.按揉四白穴 黑眼圈

###### 9.按揉下关穴 颞下颌关节功能紊乱

##### (二)上肢

###### 1.按揉合谷穴 呕吐

###### 2.按揉少府穴 平定情绪

###### 3.按揉支沟穴 便秘

###### 4.按揉少海穴 心动过速

###### 5.按揉通里穴 心动过缓

###### 6.按揉内关穴 心绞痛

###### 7.按揉阳池穴 手腕扭伤

###### 8.按揉劳宫穴 复发性口腔溃疡

###### 9.指揉夜尿穴 夜尿频频

###### 10.按揉四关穴 梅核气

##### (三)下肢

## <<徒手按揉健康法>>

- 1.按揉血海穴 更年期障碍
- 2.按揉太冲穴 月经超前
- 3.按揉下痢穴 腹泻
- 4.按压三阴交穴 下肢浮肿、痛经
- 5.按揉太溪穴 面部浮肿、慢性咽炎
- 6.按揉委中穴 腰酸背痛
- 7.按揉承山穴 小腿抽筋
- 8.按揉内庭穴 磨牙症
- 9.按揉阳陵泉穴 肋间神经痛、胆绞痛
- 10.按揉胆囊穴 胆囊炎、胆石症
- 11.按揉丰隆穴 高脂血症
- 12.按揉涌泉穴 小儿流涎
- 13.按揉承扶穴 臀部下垂
- 14.按揉肝炎穴 慢性肝炎
- 15.按揉闪腰穴 急性腰扭伤
- 16.按揉坐骨穴 坐骨神经痛
- 17.肘尖按揉环跳穴 脚腕扭伤

### (四) 胸腹部

- 1.按揉天枢穴 小儿腹泻
- 2.按揉血愁穴 便血
- 3.掌揉中脘穴 胃十二指肠溃疡、上腹痛
- 4.掌揉大横穴 下腹痛
- 5.按揉鸠尾穴 晕车晕船
- 6.按揉气海穴 月经延后、手脚冰凉
- 7.按揉膻中穴 催乳
- 8.按揉利尿穴 急性尿潴留、产后尿潴留
- 9.按揉会阴穴 慢性前列腺炎
- 10.按揉提托穴 子宫下垂
- 11.压揉压痛点 -慢性阑尾炎
- 12.按揉长强穴 肛周瘙痒症

### (五) 腰背部穴位

- 1.按揉心俞穴 病毒性心肌炎
- 2.按揉定喘穴 支气管哮喘
- 3.按揉脾俞穴 贫血
- 4.按揉膏肓穴 甲状腺功能亢进
- 5.按揉膀胱俞穴 小儿遗尿
- 6.按揉肾俞穴 肾绞痛
- 7.按揉痔疮穴 痔疮
- 8.按揉督俞穴 胸闷
- 9.按揉心俞穴 病毒性心肌炎
- 10.按揉定喘穴 哮喘
- 11.按揉肾炎穴 急性肾炎
- 12.按揉天宗穴 落枕
- 13.指压关元俞穴 延长阴茎勃起时间

### 五、特殊部位按揉法

- 1.按揉肛门 痔疮、脱肛
- 2.按揉会阴 提高男、女性欲

<<徒手按揉健康法>>

- 3.按揉睾丸 提高男性性欲
- 4.按揉龟头 早泄
- 5.按揉内三角 男女性保健
- 6.按揉乳房肿块 乳腺增生
- 7.按揉眼球 眼疲劳
- 8.按揉腋窝 增进健康
- 9.按揉手指 调节五脏

<<徒手按揉健康法>>

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>