

<<穴道按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<穴道按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787802202566

10位ISBN编号：7802202566

出版时间：2008-6

出版时间：中国画报

作者：杨川

页数：352

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>

<<穴道按摩治百病>>

内容概要

本书所介绍的穴道按摩疗法，正是我国传统医学宝库里的一朵奇葩。根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处治手段，诸如针刺、按摩、挤压等，可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。

这一神奇疗法目前已传遍全世界，人们对其显著的疗效啧啧称奇之余，竞相效法。本书内容深入浅出，言简意赅，配以大量清晰人体图片，明白晓畅地向人们介绍了穴道疗法的系统知识，使读者看过即可基本掌握，实为广大患者和医务工作者的良师益友。穴道按摩疗法对于各种疾病的辅助治疗和常见疾病的家庭护理，以及人们的自我保健，无疑将产生普遍显著的疗效和养生保健的效果。

<<穴道按摩治百病>>

书籍目录

一、穴道按摩必读

- 给人按摩的注意事项
- 自我按摩的注意事项
- 正确找寻穴道位置
- 常用的指压、按摩手法
- 1 摩擦

2 揉捏

3 按压

4 指压

5 敲打

二、有效的全身穴道对症疗法

头·脸部的病症疗法

- 脸部痉挛
- 面部神经痛
- 头痛
- 眼睛疲劳

耳的病症疗法

耳鸣

鼻的病症疗法

- 鼻塞
- 流鼻血

齿的病症疗法

牙齿疼痛

牙周病

口腔的病症疗法

口腔溃疡

咽喉的病症疗法

喉咙疼痛

打嗝不止

颈·肩的病症疗法

肩膀酸痛

落枕

五十肩

颈·肩·手臂的病症疗法

颈臂症候群、手臂神经痛

胸部神经痛、肋间神经痛

腰·肢体关节的病症疗法

- 慢性风湿性关节炎
- 坐骨神经痛

年老及疲劳性腰痛

治疗腰痛的体操

预防腰痛的运动

急性腰扭伤

变形性膝关节症

小腿抽筋

<<穴道按摩治百病>>

胃、肠系统的病症疗法

胃胀气·胸口郁闷

慢性胃炎

经常性下痢

慢性便秘

痔

内分泌、代谢的病症疗法

糖尿病

痛风

呼吸器官的病症疗法

感冒

重症咳嗽、咳痰

循环系统的病症疗法

高血压

低血压

心悸、气喘

头晕目眩、站立性头晕

泌尿器官的病症疗法

排尿困难、残尿感

.....

三、疗效非凡的无痛灸治疗法

四、足底按摩

五、手部穴道按摩

附录 经外穴解(部分)

<<穴道按摩治百病>>

章节摘录

一、穴道按摩必读给人按摩的注意事项给人按摩的注意事项（1）受术者只需露出进行按摩的部位，其余部分应遮盖保暖，以免感冒。

（2）受术者体位要得当，以推拿部位舒适放松为标准。

（3）施术者禁止戴戒指和手链。

（4）施术者要修剪指甲，以免损伤皮肤。

在冬天则应先把手搓暖，以免手太凉而引起受术者肌肉紧张，感觉不舒服。

（5）按摩时应嘱咐受术者放松肌肉，取穴要准确，用力应由轻到重，既柔和均匀又有持久力。

给小儿按摩，手法应更轻柔缓和，不宜过分用力。

随时要观察受术者神态，以受术者不会感到疼痛难受为度。

自我按摩的注意事项自我按摩，既可以强身防病，又可以达到治疗疾病的目的，且患者自身就可施行，因而受到很多病人，特别是中老年人的青睐。

在实行自我按摩时一定要注意以下几点：（1）身心放松按摩时除要集中精力外，同时要做到心平气和，全身放松。

（2）取穴准确按摩是依靠刺激穴位来疏通经络，流畅血脉，达到健身、治病的目的。

只有取穴准确才能收到很好的疗效。

（3）用力恰当用力的大小，应以有一定的酸、麻、胀感为度。

用力过小，不能起到应有的刺激作用；用力过大，既易疲劳，也易擦伤皮肤或引起不良反应。

（4）循序渐进按摩的穴位和次数，都应由少渐多，由轻渐重。

（5）持之以恒使用按摩来保健或治疗慢性病，不能急功近利，持之以恒才会收到疗效。

<<穴道按摩治百病>>

编辑推荐

《穴道按摩治百病》由中国画报出版社出版。

<<穴道按摩治百病>>

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>