第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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
慢性风湿性关节炎症
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

第一图书网, tushu007.com

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）

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。
在冬天则应先将手搓暖，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。

编辑推荐

《穴道按摩治百病》由中国画报出版社出版。

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