第一图书网, tushu007.com

<<点穴疗法>>

图书基本信息

书名：<<点穴疗法>>

13位ISBN编号：9787806419694

10位ISBN编号：7806419691

出版时间：2006-09-01

出版时间：中原农民出版社

作者：刘从明

页数：84

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

内容概要

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分，是医药学家和广大人民长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。
以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点，备受广大群众的欢迎。
为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法，特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。
精选深受大家喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥10种疗法。
每种疗法都单独成册，每册作者均为资深专业医师，解答读者最关心的问题。
根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置，书中附有常用经穴图，便于读者查找。
本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等，使读者能够一看就懂、一学就会。
如果你能掌握几种经穴疗法，为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生，将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福，这也是我们组织编写本丛书的初衷。
最后，祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!

第一图书网, tushu007.com

<<点穴疗法>>

书籍目录

基础知识篇1.什么是点穴疗法？
2.点穴疗法对人体有哪些作用？
3.点穴疗法的适应证有哪些？
4.点穴疗法的禁忌证有哪些？
5.点穴疗法需要注意哪些？
6.点穴疗法的基本手法有哪些？
7.点穴疗法的辅助治疗方法有哪些？
8.点穴疗法的常用体位有哪些？
9.点穴疗法常用的刺激线有哪些？
治疗疾病篇1.头痛2.失眠3.牙痛4.呃逆5.醉酒6.耳鸣7.眼疲劳8.迎风流泪9.遗精10.月经不调11.痛经12.妊娠反应13.妊娠浮肿14.产后少乳15.男性性欲低下16.女性性欲低下17，阳痿18.早泄19.感冒20.咳嗽21.哮喘22.低热23.慢性支气管炎24.高血压25.低血压26.心脏病27.冠心病28.慢性胃炎29.胃溃疡30.胃肠神经官能症31.胃下垂32.腹泻33.便秘34.消化不良35.食欲不振36.呕吐37.慢性肝炎38.眩晕症39.植物神经功能紊乱40.坐骨神经痛41.神经衰弱42.多发性神经痛43.偏瘫44.糖尿病45.甲状腺机能亢进46.慢性肾炎47.慢性前列腺炎48.遗尿49.慢性盆腔炎50.子宫脱垂51.尿路感染52.乳腺增生53.假性近视54.弱视55.老花眼56.扁桃体炎57.鼻塞58.咽喉肿痛59.颈椎病60.肩周炎61.腰肌劳损62.膝关节炎63.腰椎间盘突出症64.小儿夜啼65.小儿尿床66.小儿惊风67.小儿感冒68.小儿咳嗽69.小儿食欲不振70.小儿腹痛

章节摘录

练习点法一般由轻点到中点，最后练重点。
轻点主要练习腕关节的弹力，中点主要练习肘关节的弹力，重点主要练习肩关节的弹力。
注意叩点的快、慢频率和部位的准确性。
可制成一个小沙袋，画一个如指端大小的圆圈，练叩点要求位置始终如一。
练习初期不要用力太大，以各种点法的基本操作为主，熟练后逐渐用力，还需在自己身上取穴，沿刺激线的走向叩点，每逢穴位均用重的手法叩点。
切忌在硬物上叩。
（2）指压按摩法：指法简便，稍加用心便可掌握。
如果你不耐烦记忆，只要记住用大拇指按（别的手指为辅）就行。
使多大劲儿都无妨，你可以自行掌握；光按不揉行，又按又揉也行，尽兴而为；按多长时间都行，全凭自己掌握。
至于所按穴位，只要大致不差就行，更何况还有摸到压痛点只管按下去的原则。
总之，指压按摩法的优点就是穴位单一，指法简便，不需要任何医疗工具和药物，无论何人、何时、何地均可治疗，不必担心有什么副作用。
指压按摩法可以治疗多种疾病，而且疗效出奇的好，但是需要指出的是，这种方法并不能包治百病，尤其是那些急性病、原因未查明的病症，还是请教医生为好。
而对于那些慢性病、现有药物不具明显疗效的病痛，还有寻求保健、恢复疲劳，则全都可以在家中施行自我指压法，大可不必专程到医院求医问药。
1）指压按摩的方法：　拇指法：一般来说，指压法的原则是用拇指来按压穴位；只有在指压面部和腹部时，才会用其他手指。
拇指的压法为先将手臂轻松地伸直，再将拇指充分弯曲，然后将拇指的第二关节压在穴位上，渐渐把全身的力量加入，这便是指压术的特征。
然而，大部分初学者多不能将拇指充分弯曲，所以也可改为利用第二关节指腹部进行按压，这也能收到较好的疗效，但这样做时也要尽量利用关节。
经过一段时间训练之后，拇指便能渐渐弯曲了。
如果能正确地应用指压法，就不必担心指甲会刺伤皮肤，而且力量也能充分发挥。
由于指压时关节的感觉敏锐，所以能很快地掌握，施以适当的力量。
有些人认为“指压”可以不必考虑部位与时间，只要随意在身体上压上几分钟或几十分钟即可收效。
其实不然，如果仅是为了追求身体的舒适，当然可以压上两三个小时或更长一段时间，但既然是指压术，就必须掌握指压原则。
若读者欲求较好的效果，则须以正确的方法施行，而不要仅在皮肤上随意地按压。
首先将拇指弯曲，以第二关节置于欲按压的穴位上。
然后将心情先稳定下来，再加以力量按压，一直压到“多一分力则痛，少一分力则不舒适”的程度，持续此力数秒（从1数到3），再逐渐放松。
此法即属最适宜的刺激。
按压的力量太强或太弱都不好，有时还会由此产生相反的效果，所以学习指压法，最好能早日掌握最适宜的刺激强度。
然而，初学者多不易达到这一程度，这时不妨找人请教，反复练习，久而久之就能熟练的掌握指压法。
在保持这种适宜的刺激强度从1数到3的时间内，会感到压下去的手指受到一反弹力的回应，并会有一种难以言表的暖流传到拇指。
这便说明在从1数到3的时间内，细胞开始兴奋，而反弹力及暖流则是细胞兴奋已达顶点的信号。
所以，当这种感觉出现时，就应将按压的手指逐渐放松。
……

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