

<<常见病按摩手法速成>>

图书基本信息

书名：<<常见病按摩手法速成>>

13位ISBN编号：9787509140628

10位ISBN编号：7509140625

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：赵志成，江山 主编

页数：171

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>

## <<常见病按摩手法速成>>

### 内容概要

本书编者以顺口溜的形式，介绍了一些常见病的按摩治疗方法。

内容主要涉及骨科、内科、妇科、儿科、五官科和其他常见病的穴位按摩治疗，以及日常保健穴位按摩。

附有操作手法示意图123幅及常用穴位速查。

本书的突出特点是顺口溜便于记忆，使读者自我按摩治病一看就会，图文并茂，实用性强，适用于缺乏医学知识的初学按摩的广大读者。

## &lt;&lt;常见病按摩手法速成&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中医脏腑病机及穴位治疗门 一、脏腑 二、病机 三、病因 四、特定穴位 五、外科主方第二章 人体解剖学及其他基础知识 一、骨骼 二、肌肉 三、神经 四、维生素 五、内分泌第三章 穴位按摩强身健体 一、按摩是怎么回事 二、按摩相对于其他疗法的好处 三、什么情况可以按摩 四、什么情况不能按摩 五、防止出现不良反应 六、按摩的手法及作用第四章 常见骨伤穴位按摩 一、按摩顺序 二、肩关节扭伤 三、肘部扭伤 四、腕关节扭伤 五、指间关节扭伤 六、腰扭伤 七、膝关节半月板损伤 八、踝关节扭伤 九、落枕 十、岔气 十一、腓肠肌痉挛 十二、背肌劳损 十三、腰肌劳损 十四、髌骨劳损 十五、网球肘 十六、腱鞘炎 十七、下颌关节综合征 十八、颈椎病 十九、腰椎间盘突出症 二十、肩周炎 二十一、肋软骨炎 二十二、风湿性膝关节炎 二十三、腰椎骨质增生 二十四、膝关节骨质增生 二十五、足跟骨刺 二十六、骨质疏松第五章 常见内科疾病穴位按摩 一、感冒 二、支气管炎 三、头痛 四、胃痛、呕吐、呃逆、反胃 五、腹痛、泄泻、便秘 六、腰痛 七、失眠 八、高血压 九、中风、痹证、痿证 十、面瘫 十一、阵发性心动过速 十二、冠心病 十三、慢性肝炎 十四、慢性胆囊炎 十五、阑尾炎 十六、泌尿系统感染第六章 常见妇科疾病穴位按摩 一、调经 二、绝经期综合征 三、白带过多 四、盆腔炎 五、缺乳、乳痛 六、子宫脱垂 七、子宫肌瘤第七章 常见儿科疾病穴位按摩 一、特定穴位分寸 二、感冒、咳嗽、支气管哮喘、百日咳以及暑热证 三、泄泻、腹痛、痢疾 四、呕吐 五、小儿疳积 六、遗尿 七、惊风 八、夜啼第八章 常见五官疾病穴位按摩 一、青少年近视 二、白内障 三、鼻炎 四、口腔炎 五、咽喉炎 六、牙痛 七、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征第九章 其他常见疾病穴位按摩 一、痔疮 二、过敏 三、肥胖症 四、甲状腺肿 五、甲状腺功能亢进 六、前列腺炎 七、阳痿 八、痤疮 九、湿疹 十、银屑病 十一、晕车、晕船 十二、肿瘤 十三、乳腺癌 十四、肺癌 十五、肝癌第十章 日常保健穴位按摩 一、舒身按摩顺序 二、大脑疲劳、记忆力减退 三、美容按摩顺序 四、皱纹 五、黄褐斑 六、脸色晦暗无光 七、脱毛、脱发 八、眼睛疲劳 九、肥腰 十、脊背脂肪多 十一、瘦弱附录A 常用穴位速查

## <<常见病按摩手法速成>>

### 章节摘录

不宜突然放松，其力不仅在皮肤，并可深达肌肉、骨骼及内脏。

分为持续按压、间隔按压两种。

按法常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法，即在按压力量达到一定深度时，再做小幅度的缓缓揉动，使手法刚中兼柔，既有力又柔和。

按法分为以下几种。

1.指按法握拳伸直拇指，用拇指的指端或螺纹面按压穴位或痛点，接触面较小，刺激较强，刺激的强弱容易控制调节，不仅可开通闭塞、散寒止痛，而且能保健美容，是最常用的保健按摩手法之一。

如常按面部及眼部的穴位，既可美容，又可保护视力。

适用于肩、背、腰、臀、四肢、骨缝等。

前额痛可用双手拇指对按太阳穴。

2.掌按法分为单掌按、双掌按、双掌对按。

腰背部单掌按或双掌重叠按时，手应随患者的呼吸而起伏。

头部用双手掌对按法。

适用于范围较大的部位，如头、腰、背、腹及其他部位。

3.双掌重叠按压法接触面较大，刺激也比较缓和，适用于治疗面积较大而较为平坦的部位，如腰背部、腹部等。

4.掌根按法用手掌根着力，进行按压，比掌按法接触面积小，强度大。

适用于脊柱、腰、骶部。

5.屈肘按法用屈肘时突出的鹰嘴部分按压穴位或痛点，此法压力大，刺激最强，故仅适用于肌肉发达厚实的部位，如腰、背、臀部等。

一用就灵：散瘀止痛，通经活络，开通闭塞，放松肌肉，矫正脊柱畸形等。

主治肢体酸痛、麻木、脊柱侧弯、胃痛、胆绞痛等。

适用于全身各部位，脊柱、脊柱两侧的病变等。

是一种诱导的手法。

(二)摩法 手法特点：用手掌掌面或第2、3、4指指面附着于一定部位或穴位表面上，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的抚摩皮肤表面，力量仅达到皮肤及皮下组织，由轻到重，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作缓和而协调，频率每分钟120次左右。

.....

## <<常见病按摩手法速成>>

### 编辑推荐

编者将那些繁杂的医学概念和常见病手法按摩的实际操作，以原创顺口溜的形式进行阐述，以便使读者产生深刻的记忆，以达到轻松掌握按摩手法，进而起到防病、祛病、强身健体的目的。

<<常见病按摩手法速成>>

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>