

<<鼯症穴位按摩保健操>>

图书基本信息

书名：<<鼯症穴位按摩保健操>>

13位ISBN编号：9787509142721

10位ISBN编号：7509142725

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医

作者：孙书臣//段莹

页数：76

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>

<<鼾症穴位按摩保健操>>

内容概要

本保健操由中国中医科学院广安门医院专家在临床指导鼾症患者自我保健的基础上编写而成。

主要根据中医经络理论选取适当穴位按摩进行鼾症辅助保健治疗。

内容浅显易懂，科学实用，配合视频指导，简便易学，适合鼾症患者自我保健阅读参考，也可作为医务人员指导鼾症患者自我保健使用。

<<鼾症穴位按摩保健操>>

书籍目录

第一部分 鼾症穴位按摩保健操预备式 预备放松 -1 第一部分 穴位按摩 -2 第一节 摩擦鼻背 -2
第二节 按揉迎香 -3 第三节 疏通天门 -4 第四节 按揉百会 -5 第五节 点揉通天 -6 第六节
点揉风池 -7 第七节 按揉合谷 -8 第八节 推摩胁肋 -9 第二部分 颈项锻炼 -10 第一节 屈伸颈
部 -10 第二节 伸缩颈部 -11 第三节 扭转颈项 -12 结束式 结束动作 -13 第三部分 嗓音练习
-14 第一节 呼吸准备 -14 第二节 数数练习 -14 第三节 发音练习 -14 注意事项 -15 第二
部分 人体经络腧穴说明书一、概述 -1 (一) 经络腧穴基本知识 -1 (二) 腧穴分类 -2 (三)
) 定位方法 -2 二、十四经及腧穴 -5 (一) 手太阴肺经 -5 (二) 手阳明大肠经 -7 (三) 足
阳明胃经 -11 (四) 足太阴脾经 -18 (五) 手少阴心经 -22 (六) 手太阳小肠经 -24 (七)
) 足太阳膀胱经 -28 (八) 足少阴肾经 -39 (九) 手厥阴心包经 -43 (十) 手少阳三焦经
-45 (十一) 足少阳胆经 -49 (十二) 足厥阴肝经 -56 (十三) 督脉 -59 (十四) 任脉
-65 三、经外奇穴 -69 (一) 头颈部穴 -69 (二) 胸腹部穴 -71 (三) 背部穴 -72 (四)
上肢穴 -73 (五) 下肢穴 -74

<< 鼯症穴位按摩保健操 >>

章节摘录

插图：在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

主治头痛、外眼炎症、牙痛、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、面神经炎、腕关节炎与腱鞘炎、癫痫、瘰疬、精神病。

偏历Pianli (LI6) 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸。

主治外眼炎症、鼻出血、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、面神经炎、面肌痉挛、肩臂腕风湿痛与水肿。

温溜Wenliu (LI7) 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上5寸。

主治头痛、颜面疔肿、面神经炎、腮腺炎、口腔炎、舌炎、咽喉肿痛、前臂神经痛、肢肿。

下廉xialian (LI8) 在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸。

主治腹痛、肠鸣、肘臂痛、上肢不遂。

<<鼯症穴位按摩保健操>>

编辑推荐

《鼯症穴位按摩保健操》是中医穴位按摩保健操。

<<鼯症穴位按摩保健操>>

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>