

<<头晕头痛自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<头晕头痛自我按摩>>

13位ISBN编号：9787509154199

10位ISBN编号：7509154197

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：于天源，王磊 主编

页数：62

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>

## <<头晕头痛自我按摩>>

### 内容概要

本书主要介绍头晕头痛的病因、症状和自我按摩方法。

共分为6个章节，包括概述、常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位、按摩方法和日常保健以及注意事项。

书中介绍了10种常用手法，16个常用穴位，13步自我按摩方法，并在最后一章中介绍了2种日常保健操和注意事项，内容较为全面。

本书语言通俗、简练，并附有数十幅照片，无论有无医学知识均能读懂，相信读者能在较短的时间内较为全面地掌握头晕头痛的日常保健方法。

## <<头晕头痛自我按摩>>

### 作者简介

于天源

博士，北京中医药大学教授、主任医师，博士研究生导师，主要研究领域为推拿治疗周围神经损伤的机理研究。

中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长，北京市按摩学会委员，国家中医药管理局亚健康专业委员会经络调理全国协作组组长。

从事按摩推拿学、中医伤科学、针灸学的教学、科研和临床工作。

承担各级科研课题20项，发表论文30余篇；主编学术著作16部。  
科研项目先后获得北京市科技进步三等奖等10余次。

主编的教材被评为北京市高等教育精品教材。  
获北京市教学名师、北京教育创新标兵等荣誉。

## <<头晕头痛自我按摩>>

### 书籍目录

#### 第1章 概述

#### 第2章 常见病因和常见症状

##### 第一节 常见病因

- 一、感受风寒湿热邪气
- 二、情志不畅
- 三、饮食不节
- 四、病后、产后体虚
- 五、先天不足

##### 第二节 常见症状

- 一、全头、头后侧、前额或绕头痛
- 二、偏头痛
- 三、单侧的额颞区
- 四、前额及头顶
- 五、局限于枕部
- 六、头顶、双颞、后枕
- 七、额、颊、鼻根、眼眶
- 八、头的一侧

##### 附 危险的10种头痛

——迅速就医

#### 第3章 常用手法

#### 第4章 穴位定位和常用穴位

#### 第5章 按摩方法

#### 第6章 日常保健和注意事项

<<头晕头痛自我按摩>>

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>