

<<针灸按摩养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<针灸按摩养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551687

10位ISBN编号：7537551685

出版时间：2012-6

出版单位：河北科技出版社

作者：周建党，凌云 著

页数：273

字数：200000

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>

## <<针灸按摩养生治病一本通>>

### 内容概要

针灸与按摩互相配合,对于养生而言,不仅方法简便,疗效确切,且无痛苦,只要找对穴位,手法得当,几乎没有什么不良反应,多能手到病自除。

正是基于针灸按摩保健治病的实用性、便捷的操作性和治疗的有效性,还有就是人们对于养生的困惑,编者们潜心于博大精深的中医文化,精心整理了这本《针灸按摩养生治病一本通》。

《针灸按摩养生治病一本通(全图解经典珍藏版)》由周建党、凌云主编,本书依傍博大精深的中医文化,在诸多方面解除了人们对养生的困惑,深入浅出地介绍了针灸按摩的基础知识,针灸按摩的要穴,针灸按摩美容、美体、保健,以及常见病的针灸按摩疗法。

## <<针灸按摩养生治病一本通>>

### 作者简介

周建党，男，1970年出生。

1995年学本科毕业(河南省中医学院)。

现就职于郑州市嵩山医院，任按摩科副主任，中医骨伤科主治医师，并兼任嵩山医院按摩学校讲师，郑州市保健按摩职业技能鉴定考评员。

从事中医外科工作十余年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，特别对中医推拿按摩有很深的造诣，曾发表医学论文数十篇。

## <<针灸按摩养生治病一本通>>

### 书籍目录

#### 第一章 一看就懂，针灸按摩常识

##### 第一节 针刺——神奇但不神秘的养生法

了解针刺的3大基本功效

关注针刺疗法的9大类型

对毫针的构造、规格等要做到心知肚明

实施针刺需提前加强练习

针刺前宜选择正确体位

把握针刺的角度和深度

常用的针刺手法宜先知

把握4种得气现象

正确掌握2大行针手法

熟悉临床常用的7种针刺补泻手法

留针和出针可以提高针刺疗效

避免针刺意外有9大注意

5大针刺异常情况的处理

##### 第二节 艾灸——养生选对艾绒灸对穴

艾灸疗法：针所不为，灸之所宜

.....

#### 第二章 一学就会，针灸按摩要穴

#### 第三章 一做就变，针灸按摩各显神通

#### 第四章 一用就灵，做自己的全科医生

## &lt;&lt;针灸按摩养生治病一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：实施针刺需提前加强练习 实施针刺需要有良好的指力和熟练的手法。

由于毫针针身细软，没有相当的指力和熟练的手法，就很难使毫针出入自如，即使勉强进针，也会造成疼痛，对各种手法的操作也不能运用自如，影响治疗效果，因此针刺练习，是初学针刺者的重要基本技能训练。

主要有以下几种方法：1.纸垫练针法 用松软的纸张折成长约8厘米、宽约5厘米，厚2~3厘米的纸块，用线如形扎紧，做成纸垫。

练针时，左手平执纸垫，右手拇、食、中三指持针柄，使针尖垂直地抵在纸块上，然后右手拇指与食、中指前后交替地捻动针柄，并渐加一定的压力，待针穿透纸垫另换一处，反复练习。

2.棉团练针法 用棉花作衬，外用布将棉花扎紧封口，做成直径6~7厘米的棉团。

练针方法同纸垫练针法，所不同的是棉团松软，可以做提插、捻转等多种基本手法的练习。

多加练习，达到得心应手，运用自如。

3.亲身试针法 当有了一定的指力和掌握了一些行针技巧手法后，可在身上按要求进行试针，在学员之间也可相互试针。

自身试针时，要仔细体会手法与针感的关系，针尖刺达不同组织结构以及得气时持针手指的感觉。

通过真实操作，能够快速有效做到进针无痛、针身不弯、刺入顺利、行针自如、指力均匀、手法熟练、指感敏锐、针感出现快。

针刺前宜选择正确体位 针刺时患者体位选择的是否适当，对腧穴的正确定位，针刺的施术操作，持久的留针以及防止晕针、滞针、弯针甚至折针等，都有很大影响。

如病重体弱、精神紧张或畏惧针刺的患者，如果体位不当，易使病人感到疲劳，易于发生晕针，而且不易于医者取穴。

又如体位选择不当，在针刺施术时或在留针过程中，病人常因移动体位而造成弯针、带针甚至发生折针事故。

因此在选择体位时，应以医者能够正确取穴，施术方便，同时患者感到舒适自然，并能持久留针为原则。

临床上针刺时常用的体位，主要有以下几种：1.仰卧位 适宜于取头、面、胸、腹部腧穴和上、下肢部分腧穴。

仰卧位舒适自然，全身放松，不易疲劳，易于持久，是患者的最佳体位。

<<针灸按摩养生治病一本通>>

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>