

<<特效穴位自疗法>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446289

10位ISBN编号：7538446281

出版时间：2010-5

出版时间：吉林科技

作者：健康生活图书编委会

页数：351

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>

## <<特效穴位自疗法>>

### 前言

按摩是中医疗法的精华，在我国已经具有悠久的历史。据记载，战国时期的名医扁鹊就曾运用推拿按摩的手法治疗暴疾，并取得成功（载于《周礼注疏》）。而在《金匱要略》、《备急千金要方》等中医典籍中，也都有关于按摩的记载。可见，按摩这种保健养生、治疗疾病的方法在我国由来已久。

尤其相对于打针、吃药、手术等单调的西医治疗方法，中医按摩疗法越来越受到大众的欢迎。这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有不良反应，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。

本书结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这三种常用的按摩方法，针对生活中常见的不适症状和常见疾病，介绍了治疗的方法。

本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位。

让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。

这本穴位按摩自疗法可以为您的生活带来便利，对您的健康有帮助。

本书为读者全面解读人体的经脉系统，每条经脉的重要穴位，以及如何使用这些穴位治疗人体各种疑难杂病。

让穴位治病简单实用化，让您成为自己的“主治医生”。

## <<特效穴位自疗法>>

### 内容概要

1000多张图片，速查穴位，直观准确。

人体100多个重要穴位，按一按，手到就可以病除。

彩图详解的50种按摩方法，按摩工具随手可得。

直观、易学、实用、随时随地赶走身体的不良状态。

## &lt;&lt;特效穴位自疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPTER 1 常见病症穴位按摩 01 19种亚健康症状对症按摩 视疲劳——眼周穴位是重点 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 食欲缺乏——脾俞、肝俞直接按 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 免疫力下降——万能免疫寻百会 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 肥胖——腰部穴位轻松点 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 健忘——膏肓、神门显神通 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 体瘦虚弱——长强、气海助强身 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 肩颈疼痛——曲垣、丘墟是专家 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 疲乏——印堂就是来解乏的 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 痔疮——二白、腰俞止血止痛 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 鼻子过敏——迎香、鼻通顺手摸 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 抑郁症——要靠天柱来对抗 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 手脚冰凉——阳池来生热 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 慢性咽喉炎——尺泽顺咽喉 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 乳房疼痛——乳根穴解肿痛 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 性欲减退——仙骨提情欲 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 早衰——命门、神阙来保健 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 心悸气短——神门、膻中解心病 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 耳鸣——击天鼓自治耳鸣 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗

02 41种常见病对症按摩 外科病 1.肩周炎 2.颈椎病 3.腰椎间盘突出症 4.颈背痛 5.落枕 6.尺骨鹰咀滑囊炎 7.指间关节扭挫伤 8.踝关节挫伤 9.足跟痛 10.慢性腰肌劳损 11.肾虚腰痛 内科病 1.糖尿病 2.冠心病 3.高血压 4.失眠 5.头痛 6.眩晕 7.胃痛 8.腹泻 9.便秘 10.感冒 11.阳痿 12.早泄 妇科病 1.经期紧张综合征 2.痛经 3.月经不调 4.闭经 5.女性不孕症 6.慢性盆腔炎 7.更年期综合征 儿科病 1.营养不良 2.咳嗽 3.斜颈 4.脊柱侧弯 5.遗尿症 6.婴儿腹泻 五官科病 1.假性近视 2.斜视 3.慢性单纯性鼻炎 4.过敏性鼻炎 5.牙痛

03 17种病症经脉穴位配合使用 1.紧张性头痛 2.失眠 3.坐骨神经痛 4.慢性肝炎 5.慢性鼻炎 6.雀斑与黄褐斑 7.贫血 8.肥胖 9.高血压 10.低血压 11.糖尿病 12.慢性疲劳综合征 13.慢性咽炎 14.肩周炎 15.颈椎病 16.痛经 17.缺乳

CHAPTER 2 人体经脉和穴位 01 经脉和穴位 人体十二经脉及其循行路线 奇经八脉 人体十二经脉上的常用穴位 02 按摩小常识 按摩注意事项与禁忌 按摩穴位的用品 按摩的力度及体位 按摩的定位及取穴方法 50种家庭按摩手法

## <<特效穴位自疗法>>

### 章节摘录

发生颈椎病主要有内外两方面的因素。

内因是由于年龄增长，颈椎的自然老化，稳定性下降所致。

外因是由于跌、扑、扭、闪等急性外伤或由于长期从事低头伏案工作，如会计、缝纫工、刺绣工、打字员等的长期慢性劳损，破坏了颈椎的结构、稳定性所致。

颈椎病的类型不同病变机理也不同，病变机理具体如下： 神经根型颈椎病：是由于颈椎后外方的突出物（如椎间盘、骨刺等）刺激或压迫神经根所引起。

脊髓型颈椎病：是由于颈椎的突出物（如椎间盘、骨刺、黄韧带肥厚等）压迫脊髓所引起。

椎动脉型颈椎病：在动脉硬化的基础上，向后外方突出的椎间盘，钩椎关节或椎体的骨刺直接压迫或刺激椎动脉，导致椎动脉供血不足而引起。

交感神经型颈椎病：是由于分布在颈部的脊神经根、脊膜、小关节囊的交感神经纤维受到刺激而引起。

<<特效穴位自疗法>>

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>