

<<头部按摩>>

图书基本信息

书名：<<头部按摩>>

13位ISBN编号：9787543944572

10位ISBN编号：754394457X

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：熊志新 等编著

页数：131

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>

<<头部按摩>>

内容概要

本书为“自诊自疗丛书”中的一本，以插图本的形式，系统论述了头部按摩的基本知识、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者方用药。

本书反映了当前国内按摩治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为广大患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

<<头部按摩>>

书籍目录

第一章 指压与按摩推拿的基本知识 第一节 什么是指压与按摩推拿 第二节 指压与按摩推拿的形成和发展 第三节 指压与按摩推拿治疗的效果 第四节 指压与按摩推拿的要求 1.治病要治“本” 2.扶正祛邪 3.调整阴阳 4.候天、候人制宜 第五节 头部指压与按摩推拿治疗的基本方法 1.指压的基本方法 2.示指、中指、无名指压迫法 3.手掌压迫法 4.头部、颈部指压方法的正确姿势- 5.头部、颈部指压的强度 第六节 按摩推拿的方法 1.敲打法 2.按揉法 3.摩擦法 4.颤抖法 5.运拉法 6.捏搓法 7.戳押法 8.梳扯法 第七节 足压迫按摩方法 第八节 耳穴压迫疗法 第九节 穴位的定位法 1.自然标志法 2.手指同身寸方法 3.简便取穴法 4.骨度分寸法 第十节 应用指压与按摩推拿治病的机制 第十一节 指压与按摩推拿及经络 第十二节 指压与按摩推拿及穴位 第十三节 家庭成员间的指压与按摩推拿效果更好第二章 头面部鼻科疾病第三章 头面部牙齿疾病与牙齿保健方法第四章 头面部口腔科疾病第五章 头面部耳科疾病第六章 头面部眼科疾病第七章 头面部周围神经疾病第八章 脑血管疾病第九章 脑神经疾病第十章 头颈部骨关节疾病第十一章 血管与血压疾病第十二章 头面部其他疾病

<<头部按摩>>

章节摘录

(1) 按摩耳郭。

方法：双脚平行站立与肩等宽，双眼轻轻闭合，排除杂念，稍停约1分钟，双手掌伸直，对搓到双手掌有热气外冲之感觉时，立刻将手掌捂在双耳上，顺时针方向旋转按摩36圈，再逆时针方向旋转按摩36圈。

双手五指并拢放在后枕部，用示指叩打中指36次，然后再指压、按摩耳郭、耳垂。

(2) 指压、按摩耳郭、耳垂。

方法：上述动作完成后，随之将双手示指与中指分开，紧紧地夹住双耳郭，进行上推下拿双侧耳郭36次，改用中指指尖压迫双侧耳屏前约1分钟，改用指腹再顺时针方向旋转36次，再用拇指指腹、示指中指节之侧夹住耳垂，反复有节奏一下一下地牵拉耳垂向下36次以带动整个耳朵。

完后不要动，接着再钻耳孔。

(3) 钻耳孔。

方法：仍采用上述体位，用双手示指指尖分别轻轻插入双侧外耳道孔，然后再左右旋转多次，再突然拔出来发出“嘭”的一声，再插入再拔出，反复36次，注意动作轻松，用力均匀，不要损伤皮肤。

。

.....

<<头部按摩>>

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>