

<<特效穴位简易按摩>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位简易按摩>>

13位ISBN编号：9787807539841

10位ISBN编号：7807539844

出版时间：2010-3

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷 编

页数：216

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>

## <<特效穴位简易按摩>>

### 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中\_的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定。

因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康。

因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。

## <<特效穴位简易按摩>>

### 内容概要

本书是一本适合家庭使用的非专业按摩书。

通过对常见穴位及其按摩手法的介绍，指导读者对一些常见疾病进行治疗，达到轻松保健的目的。更为重要的是，书中还通过“温馨提示”这个小板块介绍了科学的养生方法，旨在向读者传达“健康生活，关爱生命”的理念，让读者在轻松按摩的同时，享受生活的美好。

# <<特效穴位简易按摩>>

## 书籍目录

- Part 01 按摩的基本知识 一、浅谈按摩 (一) 了解按摩 1. 舒经通络, 解痉止痛 2. 复位关节, 理筋整复 3. 剥离粘连, 疏通狭窄 4. 调节神经系统和内脏器官的功能 5. 增强肌体抗病能力 6. 加强血液、淋巴循环 (二) 按摩的起源和疗法 1. 起源 2. 疗法 (三) 按摩应遵循哪些原则 1. 治病求本 2. 扶正祛邪 3. 调整阴阳 4. 因时、因地、因人制宜 (四) 自我按摩的10个功效 1. 可以提高人体抗病能力 2. 可以调整内脏功能紊乱 3. 可以缓解心理疲劳 4. 可以缓解或消除肌肉疲劳 5. 可以解除肌肉痉挛 6. 可以松解粘连 7. 可以使淤血和肿胀消散 8. 可以改善血液循环 9. 可以减肥和美容 10. 可以使人心情愉悦 (五) 按摩时常用哪些介质 1. 粉剂 2. 由剂 3. 酒剂 4. 水剂 二、常用按摩穴位入门知识 (一) 什么是腧穴 1. 腧穴的分类 2. 腧穴的主治规律 3. 奇经八脉的穴位及其所主病症 4. 任脉(24穴) 5. 督脉(28穴) 6. 冲脉 7. 带脉 8. 阴维脉 9. 阳维脉 10. 阴跷脉 11. 阳跷脉 12. 经外奇穴 (二) 按摩常用穴位图解 人体解剖学的定位术语 1. 人体解剖学姿势 2. 方位术语 3. 人体的基本切面 4. 人体的基本轴 十四经脉的分布及主治病征 1. 手太阴肺经 2. 手阳明大肠经 3. 足阳明胃经 4. 足太阴脾经 5. 手少阴心经 6. 手太阳小肠经 7. 足太阳膀胱经 8. 足少阴肾经 9. 手厥阴心包经 10. 手少阳三焦经 11. 足少阳胆经 12. 足厥阴肝经 13. 督脉 14. 任脉 按摩时常用哪些体表标志取穴 1. 头面部常用体表标志 2. 胸腹部常用体表标志 3. 腰背部常用体表标志 4. 上肢体表标志 5. 下肢体表标志 家庭常用取穴法 1. 骨度分寸取穴法 2. 运动常用按摩穴 三、按摩手法介绍 (一) 按摩手法的基本要素 (二) 常用按摩手法图示 1. 按法 2. 掌摩法 3. 推法 4. 拿法 5. 揉法 6. 抓法 7. 搓法 8. 擦法 9. 摇法 10. 拔伸法 11. 捻法 12. 滚法 13. 拨法 14. 捏脊法 15. 梳法 16. 振法 17. 抖法 18. 击法 19. 拍法 (三) 一般按摩应遵循的流程 1. 端坐位 2. 仰卧位 3. 侧卧位 4. 俯卧位 四、哪些疾病不宜在家中按摩 五、按摩的注意事项 Part 02 手足保健按摩 一、手部保健按摩 (一) 手部按摩概述 1. 手部穴位图解 2. 左右手反射区图解 3. 手阳明大肠经穴 4. 手少阳三焦经穴 5. 手太阳小肠经穴 6. 手太阴肺经穴 7. 手厥阴心包经穴 8. 手少阴心经穴 9. 经外奇穴 10. 手部按摩与健康的关系 11. 手部按摩的特点 12. 手部按摩有哪几种常用手法 13. 手部按摩怎样选穴 14. 手部按摩的宜忌 二、足部保健按摩 (一) 足部按摩概述 1. 足部穴位图解 2. 足部反射区图解 3. 足部按摩为何能治病健身 4. 足部按摩有哪几种常用手法 5. 足部反射区按摩应注意什么 6. 足部按摩的顺序 Part 03 家庭常见疾病按摩 一、慢性咽炎 二、慢性支气管炎 三、慢性胃炎 四、糖尿病 五、偏瘫 六、慢性盆腔炎 七、慢性鼻炎 八、贫血 九、癫痫 十、月经不调 十一、更年期综合征 十二、阳痿 十三、假性近视 十四、头痛 十五、三叉神经痛 十六、颈椎病 十七、牙痛 十八、腰痛 十九、肩周炎 二十、类风湿关节炎 二十一、前列腺炎 二十二、流行性腮腺炎 二十三、眩晕 二十四、失眠 二十五、高血压 二十六、神经衰弱 二十七、感冒 二十八、咳嗽 二十九、哮喘 三十、痔疮 三十一、痛经 三十二、小儿遗尿症 三十三、湿疹 三十四、耳鸣 三十匠、中暑 三十六、晕车、晕船 Part 04 时尚按摩一点通 一、拨摩的美容减肥功效 1. 时尚按摩好处多 2. 不适合按摩减肥的人群 3. 对肥胖症的按摩 二、头颈部的按摩 1. 对头发保养的按摩 2. 预防秃头脱发的按摩 3. 预防少年白发的按摩 4. 美颜活肤的按摩 5. 消除脸部皱纹的按摩 6. 能够美化脸色的按摩 7. 美目简易按摩 8. 消除面部浮肿的按摩 9. 消除色斑的按摩 10. 消除痤疮的按摩 11. 消除眼袋的按摩 12. 颈部保养按摩 13. 消除脸部赘肉的按摩 14. 消除双下巴的按摩 15. 对酒糟鼻的按摩 三、腰胸部按摩 四、手足部按摩 五、情绪障碍按摩 六、提高性功能的按摩 七、排毒养生按摩 八、喷洒保健按摩法 九、民间简易按摩附录

<<特效穴位简易按摩>>

## <<特效穴位简易按摩>>

### 章节摘录

【穴位位置】此穴位于胸部前正中线，平第三肋间隙的位置。

【穴下解剖】这个穴道下的肌肉分布在胸骨体中点；血管分布于胸廓内动、静脉的前穿支；神经分布于第三肋间神经前支的内侧皮支。

【生理功能】宽胸理气，平喘止咳，镇惊止痛。

【主治病征】心悸、胸痛、咽喉肿痛、咳嗽、哮喘、憋气。

【配伍穴位】配合巨阙穴治疗胸痛；配合膻中穴治疗憋气、哮喘；配合内关、间使等穴治疗心悸；配合承浆穴治小儿吐乳。

【操作手法】使用解痉类手法（主要包括滚法、揉法、一指禅推法）。

【穴位位置】此穴位于胸部前正中线，平第二肋间隙的位置。

【穴下解剖】这个穴道下的血管分布于胸廓内动、静脉的前穿支；神经分布于第二肋间神经前支的内侧皮支。

【生理功能】利咽止咳，宽胸理气，平喘降逆。

【主治病征】心悸胸痛、哮喘、憋气、咽喉肿痛、咳嗽。

<<特效穴位简易按摩>>

编辑推荐

《特效穴位简易按摩》关爱全家人的身心健康，缔造新生命的快乐成长，引领优质生活的时尚指南，开创完美的阅读空间，做您身边的健康顾问，为您答疑解惑常伴身边。

<<特效穴位简易按摩>>

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>