

《高血压经络调理绝技（随书赠送高血压经络调理操作光盘）（超值彩图版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509140673

编辑推荐

高血压的经络调理法将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗及穴位药物贴敷的防治知识**运用，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还用“医道精讲”的形式，插入了中西医有关运动、食疗、心理调护等自我调理方法，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗与康复养生。

内容简介

本书介绍了高血压的经络调理法，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗及穴位药物贴敷的防治知识有机运用，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还用“小贴士”的形式，插入了中西医有关运动、食疗、心理调护等自我调理方法，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗与康复养生，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

目录

第一章 经络与腧穴

腧穴的定位方法

骨度分寸法

手指比量法

体表标志法

简便取穴法

第二章 穴位按摩防治高血压

常用按摩手法与操作

高血压简易自我按摩法

第一良策：指压6穴降血压

第二良策：六字按摩降压法

第三良策：侧推桥弓降压法

第四良策：四节按摩降压法

第五良策：耳穴按摩降血压

第六良策：手穴按摩降血压

第七良策：足底按摩法降血压

第八良策：推拿治疗高血压

高血压常见症状的自我按摩法

高血压头痛的自我按摩

高血压眩晕的自我按摩
高血压伴心悸气短的自我按摩
高血压伴失眠的自我按摩
高血压发生肢体麻木的自我按摩
第三章 常用自然疗法防治高血压
 艾灸疗法防治高血压
 艾灸家庭操作方法
 高血压艾灸处方
 拔罐疗法防治高血压
 拔罐家庭操作方法
 高血压拔罐穴位处方
 刮痧疗法防治高血压
 刮痧的降压作用与梳头
 头面部刮痧
 四肢刮痧
 经验取穴刮痧方法
 气功疗法防治高血压
 “312”经络锻炼法与高血压防治
 3个穴位按摩
 1种腹式呼吸
 2条腿为主的体育锻炼
 贴穴、耳压与耳尖放血疗法
 贴穴疗法降血压
 耳穴贴压降血压
 耳尖放血治血压急剧升高
附篇 医道精讲
 怎样的血压才是高血压
 引起高血压的危险因素有哪些
 高血压为何最伤心、脑、肾
 如何采取有效措施预防高血压
 得了高血压就必须马上服药吗
 服用降压药要遵循哪些基本原则
 高血压病人如何防止发生意外
 高血压患者如何进行运动
 医疗体操降血压
 浴足疗法降血压
 药枕疗法降血压
 脐疗法降血压
 中药敷足心疗法降血压
 药茶降血压
 药粥降血压
 果蔬汁降血压

药膳降血压

敲击三阴交、悬钟为什么能降压

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)