

《经络穴位按摩大全（10开）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01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：9787530885246

内容简介

本书选取人体154个穴位，并详解每个穴位的疗效和按摩手法。书中还配有大量图示，以展现精确的取穴方法，帮助读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，方便及时地进行自我治疗和保健。本书图文并茂，实用易懂，使读者一看就懂、一学就会。

目录

第一篇 人体自有大药，可随时自行采撷——经络和穴位

第一章 了解经络和穴位

经络，生命气血的运输线

经络也是阴阳、五行的缩影

为何经络能够“决生死、处百病”

经络畅通了，健康也会变得顺畅

腧穴是什么

穴位的治病规律

防病、治病有特效的十大穴位

生活当中的常用大穴

人体穴位的治疗作用

第二章 人体的十二大经脉和腧穴

手太阴肺经

手阳明大肠经 第一篇 人体自有大药，可随时自行采撷——经络和穴位 第一章

了解经络和穴位 经络，生命气血的运输线 经络也是阴阳、五行的缩影

为何经络能够“决生死、处百病” 经络畅通了，健康也会变得顺畅 腧穴是什么

穴位的治病规律 防病、治病有特效的十大穴位 生活当中的常用大穴 人体穴位的治疗作用

第二章 人体的十二大经脉和腧穴 手太阴肺经 手阳明大肠经

足阳明胃经 足太阴脾经 手少阴心经 手太阳小肠经

足太阳膀胱经 足少阴肾经 手厥阴心包经 手少阳三焦经

足少阳胆经 足厥阴肝经 第三章 奇经八脉和腧穴 督脉 任脉

冲脉 带脉 阳跷脉 阴跷脉 阳维脉 阴维脉

头颈部 躯干部 四肢部 第二篇

学会“三招两式”，一生受用无穷——自我按摩 第一章 按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理 走近人体与按摩 带你了解按摩疗法

为保健按摩分门别类，什么是自我按摩，了解人体中的反射区

平时多按反射区，百病可自医 第二章 自我按摩的基本手法原理

自我按摩手法的要求- 自我按摩时的注意事项 不同自我按摩手法的要求

掌握技巧，提升自我按摩的效果 自我按摩手法好坏的判断

自我按摩的练习方法 找准捷径，让自我按摩一步到位

了解自我按摩手法的类型 自我按摩的指力练习 第三章 自我按摩的注意事项

看一看，你是否适合自我按摩 自我按摩要认真遵循的准则
注意穴位的选择与按压 按摩时必须做到的事情 一些细节不要忘记了
不适合穴位按摩的人群 不宜按摩的情形 自我按摩前后注意事项
按摩常用的检查诊断方法 第四章 自我按摩的操作和技巧
怎样检验经络是否畅通 经常按摩这五穴能增强体魄
同五种脏器相配的五大神穴 这些穴位是经常会用到的
任脉上的重要穴位 顺时针按，还是逆时针按 自我按摩不可以随使用力
用身体的尺子定位穴位按摩时的取穴原则配穴要注意的事项
这种反应，是按摩见效的表现找对方法，处理异常反应取穴时的常见问题释疑第五章
自我按摩的常用工具及姿势自我按摩常用的介质自制家用简易按摩工具
增强刺激的按摩工具手部按摩的辅助工具脚部按摩的辅助工具科学使用按摩椅
自我按摩的常用姿势第三篇 对症按摩，简单易做保健康 第一章 日常多发病的按摩疗法
糖尿病 高血压 低血压 心律失常 头痛 眩晕
胸闷 感冒 咳嗽 腹泻 消化不良 颈椎病
风湿病 落枕 腰痛 失眠 牙痛 第二章 内科常见病的按摩疗法-
高脂血症 冠心病 心绞痛 脂肪肝 慢性胆囊炎
中风后遗症-痛风贫血中暑盗汗尿失禁胆结石动脉硬化甲亢第三章
呼吸系统病症的按摩疗法哮喘打鼾咽喉肿痛肺炎急性支气管炎慢性支气管炎大叶性肺炎
肺气肿过敏性鼻炎急性鼻炎慢性鼻炎慢性咽炎第四章 消化系统病症的按摩疗法厌食症
呕吐胃灼热打嗝腹胀痔疮慢性胃炎胃溃疡胃痉挛慢性肝炎慢性痢疾慢性结肠炎
十二指肠溃疡胃下垂习惯性便秘慢性腹泻胃肠道功能紊乱第五章
骨骼与肌肉疾病的按摩疗法膝关节炎慢性膝关节痛类风湿性关节炎腰椎间盘突出
急性腰扭伤肩周炎腰肌劳损小腿抽筋足跟痛网球肘腕管综合征肩关节扭挫伤腕关节损伤
踝关节扭伤腰椎骨质增生坐骨神经痛背部强痛第六章 神经系统疾病的按摩疗法
神经性头痛 偏头痛 头晕 面神经麻痹 神经衰弱 癔症，
癫痫 晕车、晕船、晕飞机 中风 偏瘫 肋间神经痛
三叉神经痛 美尼尔氏综合征 重症肌无力 脑动脉硬化
老年性痴呆 震颤性麻痹 第七章 常见皮肤疾病的按摩疗法 牛皮癣
红斑狼疮 带状疱疹 白癜风 腋臭 皮肤瘙痒 神经性皮炎
湿疹 痤疮 脂溢性皮炎 荨麻疹 黄褐斑 扁平疣
鸡眼脚气斑秃第八章 五官科疾病的按摩疗法 耳鸣 口臭 口腔溃疡
喉咙痛 流鼻血 青光眼 脱发、白发 花粉症 第九章
妇科疾病的按摩疗法 月经不调 痛经 闭经 不孕症
产后缺乳 阴道炎 白带异常 盆腔炎 性冷淡
更年期综合征 产后小便异常 经期综合征 子宫脱垂 乳腺增生
乳腺炎 第十章 男科疾病的按摩方法 阳痿 早泄 腰痛
不射精 肾虚 前列腺炎 第十一章 儿科疾病的按摩疗法 小儿感冒
小儿发热 小儿咳嗽 婴幼儿腹泻 小儿厌食症 小儿呕吐
小儿便秘 流行性腮腺炎 小儿尿潴留 小儿腹痛 小儿麻疹 小儿梦呓 小儿流涎 小儿呃逆
小儿口疮 小儿喉炎 小儿痢疾 小儿肥胖 小儿盗汗 小儿暑热症第十二章
亚健康 and 现代病的按摩疗法 焦虑症 神经衰弱 咽炎 颈椎疲劳
腰肌劳损 办公室综合征 心悸 第十三章 美容美体的按摩方法

瘦腹 瘦腰 丰胸 养发护发 面部减肥 美白

美化腿型附录一 从头到脚的自我按摩保健操头脑不衰，身体不老

看看头面部按摩适合自己吗防病治病首选头部自我按摩头面部自我按摩要依序进行

头部自我按摩的四项原则头部自我按摩适应证和禁忌证头部自我按摩保健操

头面部的九大健康要穴头面部的主要反射区分清面疗宜忌，把握健康命脉

常见病的面部反射区自愈方日常小动作中的头面部按摩面疗五法，让健康永不消逝

面部美容按摩操眼部经穴养生操鼻部经穴养生操口腔的保健按摩操耳部按摩养生操

肩部出现病患时的表现肩部自我按摩通常这样做颈部自我按摩应该这样做

颈部自我按摩的注意事项颈部自我按摩保健操-手臂自我按摩保健操胸腹部按摩程序详解

胸部自我按摩保健操简要认识腹部的经络胸腹部按摩治疗的适应证腹部自我按摩保健操

胸腹部保健按摩的基本手法手部按摩所具有的作用手部按摩的优越性

手部按摩的适应及禁忌人群手部按摩的注意事项手部按摩保健操

腰部常用的保健按摩手法腰部保健五部曲背部自我按摩保健操腿部的四大保健穴位

腿部自我按摩保健操足部自我按摩的特殊手法足部按摩保健操足部按摩时的注意事项

附录二 人体穴位精选简介头面部穴位颈肩部穴位胸背部穴位四肢部穴位腰腹部穴位

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第二章

自我按摩的基本手法原理

自我按摩手法的要求

使用自己的手或者是肢体的其他部位，通过各种不同的特定技巧和技能在自己的体表进行操作，以达到有病治病、无病健体的目的的手法便是自我按摩手法。用手指、手掌、腕部、肘部和肢体其他部位直接在患者体表操作便是自我按摩手法的形式。

自我按摩手法有很多种基本手法，这些手法是由于操作的形式，刺激的强度、力量，时间的长短以及活动肢体方式的不同而逐渐形成的。

熟练的自我按摩手法技术应该符合持久、有力、均匀、柔和、深透几个基本要求：持久指的是手法能持续运用一定时间，保持动作和力量的连贯性。

有力指的是手法必须具备一定的力量，这种力量不是固定不变的，而是根据治疗对象、病症虚实、施治部位和手法性质而定。

均匀指的是手法动作的节奏性和用力的平稳性，动作不能时快时慢，用力不能时轻时重。

柔和指的是手法动作要稳柔灵活，力量要缓和。这样可以使按摩手法轻而不浮，重而不滞。这里所说的柔和指的是不能用滞劲蛮力或突发暴力，而并不是指软弱无力。

在了解了这些按摩手法的要求之后，还要将这些要求熟记于心，这样在操作的时候便能够随时对自己进行指导，做到心中有数，避免出现一些技巧方面的错误；另外，平时多加练习，也是帮助您尽快掌握自我按摩手法的有效方法。

判断自我按摩手法运用得是否恰当，要与治疗对象、治疗部位、病症虚实等联系起来

进行衡量。因为人分为男女老少，他们的形体也有胖瘦强弱，所患的病症也有久暂虚实，根据这些特点，在通过自我按摩进行治疗的时候，力量的轻重和掌握治疗的重点等，都是因为人、病、患病部位的不同而灵活运用的。一般说来，青年人在通过自我按摩进行治疗的时候，按摩力度要比老人的手法重些；治疗虚证的手法要轻些，治疗实证的手法则要重些。下面便就手法的选择、按摩力量的大小以及手法操作时间的长短等问题做一下简要的介绍：

自我按摩时的注意事项 第二章 自我按摩的基本手法原理 自我按摩手法的要求 使用自己的手或者是肢体的其他部位，通过各种不同的特定技巧和技能在自己的体表进行操作，以达到有病治病、无病健体的目的的手法便是自我按摩手法。用手指、手掌、腕部、肘部和肢体其他部位直接在患者体表操作便是自我按摩手法的形式。自我按摩手法有很多种基本手法，这些手法是由于操作的形式，刺激的强度、力量，时间的长短以及活动肢体方式的不同而逐渐形成的。

熟练的自我按摩手法技术应该符合持久、有力、均匀、柔和、深透几个基本要求：

持久指的是手法能持续运用一定时间，保持动作和力量的连贯性。有力指的是手法必须具备一定的力量，这种力量不是固定不变的，而是根据治疗对象、病症虚实、施治部位和手法性质而定。均匀指的是手法动作的节奏性和用力的平稳性，动作不能时快时慢，用力不能时轻时重。柔和指的是手法动作要稳柔灵活，力量要缓和。这样可以使按摩手法轻而不浮，重而不滞。这里所说的柔和指的是不能用滞劲蛮力或突发暴力，而并不是指软弱无力。在了解了这些按摩手法的要求之后，还要将这些要求熟记于心，这样在操作的时候便能够随时对自己进行指导，做到心中有数，避免出现一些技巧方面的错误；另外，平时多加练习，也是帮助您尽快掌握自我按摩手法的有效方法。判断自我按摩手法运用得是否恰当，要与治疗对象、治疗部位、病症虚实等联系起来进行衡量。因为人分为男女老少，他们的形体也有胖瘦强弱，所患的病症也有久暂虚实，根据这些特点，在通过自我按摩进行治疗的时候，力量的轻重和掌握治疗的重点等，都是因为人、病、患病部位的不同而灵活运用的。一般说来，青年人在通过自我按摩进行治疗的时候，按摩力度要比老人的手法重些；治疗虚证的手法要轻些，治疗实证的手法则要重些。下面便就手法的选择、按摩力量的大小以及手法操作时间的长短等问题做一下简要的介绍：

自我按摩时的注意事项 按摩时对于按摩手法的选用，就好比根据处方用药，首先要做的是注意辨证，然后再考虑用什么手法、用哪些手法。手法的接触面有大小、刺激有强弱，如治疗范围广、部位较深，或者肌肉较丰满的则可选择接触面大而深刻有力的手法，如滚掌按法等；反之，治疗范围小、部位较浅，或者肌肉较薄弱的部位，应该选用柔和而又深透作用强的手法，如一指弹推法、揉法等。筋腱部的治疗可选用拿法、弹拨法、拇指揉法等；穴位或压痛点上可选择点、按、掐法等；对有关节功能障碍者则需用摇法、扳法、脊柱旋转复位等。操作时间的长短

在临床应用按摩治疗的时候，操作时间掌握得恰当与否，会对治疗效果产生一定的影响，时间过长或过短都会影响疗效，但时间的长短很难做明确的限定。根据临床治疗情况，一般可以从两个方面考虑：

一是根据所治疾病所在的位置。如在经脉关节，操作时间较短，一般在10~20分钟；如在脏腑气血，则操作时间较长，一般在15~30分钟，或者更长些。

二是同选用的按摩手法的类型有关，一般说如果使用推、滚、揉、摩等轻柔缓和的手法时，操作的时间会比较长一些；而使用如按、压、点、掐、扳等压力较大、刺激性较强

的手法时，操作时间太长反而会引发不良反应，甚至还会产生不良后果。所以，在临床治疗的时候，操作时间要根据治疗部位的大小以及多少而进行灵活调整。

[显示全部信息](#)

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)