

《名医教你按对穴位百病消》

图书基本信息

书名：《名医教你按对穴位百病消》

13位ISBN编号：9787553705705

出版时间：2014-4-1

作者：赵鹏，韩萍 主编

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《名医教你按对穴位百病消》

内容概要

求医找名医，权威、经典、好用：全国27位名院名医打造，以理论知识、科学依据、实践经验为准绳，打造全民健康第一超图典。

大病小病、一用见效，一看就懂：穴位在哪里？怎样找穴位？生病了按哪里？按多久才有效？关于找穴、取穴、穴位治病的所有秘密本书通通告诉你。一本最完整、最清晰、最有用的取穴与对症按摩速查图典，为你揭示最有效、最安全的穴位健康秘诀。全书以清晰人体对照图片形式全解人体十二经脉的400多个特效穴位的取用之法，即使是对中医经络穴位一概不知的你，也能拿来就用，迅速用会。

《名医教你按对穴位百病消》

作者简介

赵鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员。国家举重队奥运会科研负责人，医学硕士、生物学博士、训练学博士后。在 2008 年、2012 年国家举重队奥运会备战期间，担任国家举重队奥运会科研负责人，领导

运动保障与营养恢复研究相关课题 10 余项，其中两项分获第 29 届、第 30 届奥运会科研攻关与科技服务项目贡献一等奖；所参与创新的现代化中医食疗技术被评为“2008-2009 具有投资价值健康管理新技术”以及“十一五中国健康管理领先品牌”；发表相关学术文章 10 余篇。曾经荣获“2008 年北京奥运会突出贡献个人”“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号。

韩萍

北京小汤山疗养院副院长、主任医师，现任中国女医师协会健康教育专家委员会副主任委员、中国康复医学会疗养康复专业委员会常务委员、中华中医药学会亚健康分会常务委员、中华中医药学会继续教育分会常务委员、北京健康教育协会健康管理专业委员会主任委员，是国家卫计委保健局健康教育专家、北京健康科普专家，《中华健康管理学杂志》《中国疗养医学》《光明中医》等杂志编委。曾获中华中医药学会首届科学普及金话筒奖。

书籍目录

- 《名医教你按对穴位百病消》目录阅读导航...8
- 手绘人体十二经脉腧穴图鉴...10
- 第一章从零开始了解穴位
- 什么是腧穴正确认识穴位24
- 腧穴名称腧穴命名的规律与腧穴名称的含义26
- 腧穴的种类不同穴位的不同功效28
- 腧穴定位准确度决定疗效30
- 腧穴与按摩一些基本的按摩手法34
- 面、颈、肩部穴位的按摩手法根据部位选择按摩手法（一）36
- 脊椎、腰部穴位的按摩手法根据部位选择按摩手法（二）38
- 臂部、腿部、足部穴位的按摩手法根据部位选择按摩手法（三）40
- 注意事项按摩疗法的适应证与禁忌42
- Column辅助食疗（一）——五谷杂粮图鉴...44
- 第二章常见内科系统疾病
- 糖尿病阳池、神门，糖尿病人的保健穴48
- 头痛头维、飞扬，远离头痛不求人54
- 哮喘廉泉、神封，呼吸顺畅一身轻60
- 咳嗽扶突、乳根，咳嗽的完美克星66
- 大叶肺炎大包、尺泽，尽快远离病痛困扰72
- 支气管扩张身柱、肩中俞，按摩之后显奇效76
- 中暑委中、十宣，尽快脱离危险80
- 休克劳宫、水沟，及时救治恢复神智84
- 高热风府、太渊，快速退热护大脑88
- 胸痛足五里、膻中，祛除疼痛无烦恼90
- Column辅助食疗（二）——绿叶蔬菜图鉴...94
- 第三章常见心脑血管、神经系统疾病
- 风湿性心脏病少府，凝神调气防复发98
- 高血压百会、涌泉，降压安神效果佳102
- 冠状动脉粥样硬化性心脏病少冲、极泉，强健心脏益处多106
- 心律失常内关、太渊，让心脏恢复自己的节奏108
- 癫痫筑宾、长强，停止抽搐恢复意识112
- 神经衰弱消冻、百会，精神振奋不疲惫118
- 眩晕五处、解溪，头脑清醒站得稳120
- 面神经瘫痪悬颅、丝竹空，让面部表情更丰富124
- Column辅助食疗（三）——菌藻图鉴...128
- 第四章常见消化系统疾病
- 黄疸阳陵泉、太冲，治疗黄疸有特效132
- 呕吐角孙、章门，恶心呕吐一扫清134
- 慢性胃炎公孙、足三里，让胃病离你远远的138
- 胃、十二指肠溃疡急性穿孔大赫、气穴，消化道的护卫者144
- 急性胆囊炎、胆石症期门、神阙，缓解疼痛护肝胆148
- 腹痛大横、归来，让你的肠胃平静下来154
- 腹泻长强、隐白，迅速止泻护肠道158
- 腹水厉兑、商曲，缓解腹水症状164
- Column辅助食疗（四）——肉蛋奶图鉴...168
- 第五章常见妇科系统疾病
- 乳腺炎肩井、天池，防治乳腺炎有特效172

《名医教你按对穴位百病消》

月经不调太溪、滑肉门，女性调理好助手174
痛经中极、三阴交，告别经期小麻烦178
Column辅助食疗（五）——水果图鉴...182
第六章眼耳鼻喉口腔科疾病
青光眼瞳子髎、阳白，降低眼压复光明186
白内障承泣、四白，还你明亮的双眼192
结膜炎阳溪、睛明，告别炎症恢复明眸196
鼻炎迎香、风池，呼吸从此变顺畅202
慢性咽炎孔最、经渠，咽喉健康不发愁206
喉炎中渚、足窍阴，声音清亮如洪钟210
外耳道炎商阳、下关，耳朵清爽不再疼214
化脓性中耳炎听宫、耳门，减轻炎症耳复聪220
牙痛列缺、液门，远离牙痛烦恼224
Column辅助食疗（六）——水产品图鉴...228
第七章常见皮肤科及肌肉骨骼系统疾病
荨麻疹风门、大椎，赶走瘙痒皮肤好232
类风湿性关节炎伏兔、犊鼻，让关节活动自如234
坐骨神经痛承扶、风市，坐立自如好自在238
Column辅助食疗（七）——调料图鉴...244
附录人体十二经络腧穴按摩主治一览表247

《名医教你按对穴位百病消》

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：www.tushu000.com