

《真有效简易推拿》

图书基本信息

书名：《真有效简易推拿》

13位ISBN编号：9787555200333

出版时间：2014-2-1

作者：成向东

页数：278

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

《真有效简易推拿》

内容概要

本书介绍了推拿的基础知识、经络知识、调理身体及应用推拿治疗内科疾病、外科疾病、五官科疾病、女性病、男性病的方法和原理，内容详尽，图文并茂，简单易学，是一本专门介绍居家推拿疗法的实用图书，对人们日常的养生保健、防病治病有较大的帮助。

《真有效简易推拿》

作者简介

成向东，副主任医师，北京市鼓楼中医医院康复科主任。
毕业于北京中医药大学。现任《中华医药杂志》专家编辑委员会常务编委、中国名医论坛会员、北京市红十字会急救员、中国老年学学会平衡针灸学委员会委员、国家中医药发展综合改革试验区中医药健康专家宣讲团成员。从事中西医结合骨科临床工作二十多年。擅长应用中西医结合方法治疗骨与关节损伤，以及康复治疗。参加编写供全国高等中医药院校教学使用教材一部。

书籍目录

第一章 认识穴位——居家推拿的先决条件

- 取穴的基本方法 / 12
- 人体头面部常用穴位 / 14
- 人体背部常用穴位 / 16
- 人体胸腹部常用穴位 / 19
- 人体上肢常用穴位 / 21
- 人体下肢常用穴位 / 23

第二章 居家推拿小常识

- 家庭推拿的简介、功效及特点 / 28
- 家庭推拿的注意事项 / 29
- 推拿的禁忌证 / 30
- 推拿的时间掌控及推拿后的反应应对 / 31
- 居家推拿的基本手法 / 32
- 常用的推拿工具 / 38
- 常用的推拿介质 / 40

第三章 常见病推拿——防病治病真有效

- 感冒 / 44
 - 鼻炎 / 48
 - 慢性咽炎 / 51
 - 口腔溃疡 / 54
 - 支气管哮喘 / 57
 - 肩周炎 / 60
 - 痛风 / 63
 - 胃及十二指肠溃疡 / 66
 - 头痛 / 69
 - 耳鸣 / 76
 - 腰腿痛 / 79
 - 咳嗽 / 82
 - 牙痛 / 85
 - 慢性胃炎 / 88
 - 腹痛 / 91
 - 腹泻 / 93
 - 发热 / 98
 - 扁桃体炎 / 101
 - 脱发 / 104
 - 眩晕 / 107
 - 胃痛 / 110
- ### 第四章 为感情加分——夫妻推拿消除难言之隐
- 痛经 / 118
 - 月经不调 / 123
 - 乳腺增生 / 125
 - 盆腔炎 / 127
 - 寒证 / 129
 - 不孕 / 131
 - 更年期综合征 / 133
 - 产后缺乳 / 136
 - 带下症 / 139

- 子宫下垂 / 140
- 慢性肾炎 / 141
- 早泄 / 143
- 前列腺增生 / 145
- 前列腺炎 / 147
- 阳痿 / 149
- 第五章 为父母按摩——有效改善中老年慢性病
- 高血压 / 156
- 高脂血症 / 159
- 糖尿病 / 162
- 冠心病 / 165
- 心绞痛 / 168
- 动脉硬化 / 171
- 卒中后遗症 / 173
- 老年痴呆 / 175
- 健忘 / 177
- 面神经麻痹 / 179
- 坐骨神经痛 / 181
- 类风湿关节炎 / 183
- 膝关节骨性关节炎 / 185
- 第六章 为孩子按摩——把健康用双手送给孩子
- 小儿发热 / 188
- 小儿咳嗽 / 189
- 小儿腹泻 / 190
- 小儿盗汗 / 192
- 小儿遗尿 / 193
- 小儿夜啼 / 194
- 小儿厌食 / 195
- 小儿呃逆 / 196
- 小儿疳积 / 197
- 第七章 推拿消除亚健康——缓解压力、消除不适
- 消化不良 / 200
- 食欲减退 / 203
- 视疲劳 / 204
- 失眠 / 205
- 落枕 / 209
- 神经衰弱 / 211
- 口臭 / 212
- 贫血 / 213
- 心悸 / 214
- 胸闷 / 215
- 第八章 职场疲劳一扫光——自己动手舒筋活络
- 颈椎病 / 220
- 烦躁紧张 / 223
- 心理压力 / 225
- 近视 / 227
- 全身疲劳 / 229
- 第九章 家庭自救方案——突发症状的应急推拿
- 鼻出血 / 234

昏厥 / 236

急性腰扭伤 / 237

踝关节扭伤 / 239

中暑 / 240

晕车晕船 / 241

第十章 防病养生长寿——居家推拿自我保健

滋养心神 / 244

脾胃调理 / 246

滋肝明目 / 248

强肾生津 / 250

纤体瘦身 / 252

第十一章 按出平和体质不生病——不同体质者的推拿调养

阳虚体质 / 256

阴虚体质 / 259

气虚体质 / 261

气郁体质 / 264

瘀血体质 / 267

痰湿体质 / 270

湿热体质 / 273

特禀体质 / 276

《真有效简易推拿》

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