

# 《一推就好》

## 图书基本信息

书名：《一推就好》

13位ISBN编号：9787513218994

出版时间：2014-6

作者：张宇,李春英

页数：100

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](http://www.tushu000.com)

# 《一推就好》

## 内容概要

本书是张宇（新浪名博大V：张宇中医小儿推拿）祖传4代经验传承和自己20多年临床实践经验采撷，重在呈现中医小儿推拿简单、实用和疗效迅速的特点。书中介绍了小儿推拿简单常识、24个穴位、4种手法；8种天天可以操作、保持健康的方法；家长的实践速效反馈；切断病源的方法（日常如何把控七情、平和心态，如何衣、行、吃、喝、拉、撒、睡等）；张宇临床实践疗效显著的小儿常见病及疑难病。本书以实例问答形式解释常见病的原因、归经和解决方法，有160套速效简易穴方供你选择使用，一学就会。还愁孩子有病束手无策吗？由张宇中医小儿推拿学起，从根入手，还你健康。

# 《一推就好》

## 作者简介

1972年1月出生于辽宁省丹东市中医世家，为家族小儿推拿第四代传人，专注小儿推拿22载。CCTV《影响力对话》特邀嘉宾，《名医大讲堂》小儿推拿主讲人，50余家媒体报道了张宇中医小儿推拿，调理儿童疾病140余种。发表过多篇论文。

## 书籍目录

### 第1章：小儿推拿入门指导

推拿疗法的发展

小儿推拿的原理

小儿推拿的作用

小儿推拿的适应证

小儿推拿的要求

小儿推拿的常用手法

小儿推拿的常用穴位

小儿推拿的调养原则

1.生活习惯调养

2.情志调养

### 第2章：日常保健手法

1.身体前后横搓法

2.身体前后来回竖搓法

3.四肢来回搓法

4.四肢叩拍法

5.平躺着向下推胸腹法

6.向下推前胸、分推前胸法；向下推后背、分推后背法

7.后背、腰骶部撞击法

8.肚脐和后腰对敲法或对搓法

### 第3章：实例问答1——脏腑病症归经推拿法的运用

脏腑基本知识

脏腑病症归经推拿法

1.肝热或胆热

2.肝阴虚或肾阴虚

3.心热或小肠热

4.心气虚或脾气虚

5.脾热或胃有积热

6.胃肠虚寒

7.肺热或大肠热

8.脾肺阳虚

9.肺胃感受外邪

10.脾胃积食

11.肾或膀胱有热

12.肾或膀胱气虚

### 第4章：实例问答2——宝宝和大人常见问题解答

### 第5章：精彩案例分享

1.腹腔囊肿

2.喉室息肉

3.腮腺肿物

4.胃部肿物

5.颈部活动障碍

6.鞘膜积液

7.化脓性中耳炎合并乳突炎

8.牙周炎

9.化脓性扁桃体炎

10.耳聋

11. 渗出性湿疹
  12. 过敏性紫癜
  13. 哮喘
  14. 血尿
  15. 尿潴留
  16. 先天性尿失禁
  17. 脑瘫
  18. 风疹合并心肌受累
  19. 夜游症
  20. 抽动症
  21. 脖子软、腰软
  22. 黄疸
  23. 霰粒肿
- 附：博友互动——成功案例选摘

## 《一推就好》

### 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](http://www.tushu000.com)