

《名医教你从头到脚做推拿》

图书基本信息

书名：《名医教你从头到脚做推拿》

13位ISBN编号：9787553725773

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

《名医教你从头到脚做推拿》

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。

名医教你用双手呵护身心健康：生活中的头痛脑热、小疼小痛，让人倍感折磨，用药打针不一定见效，用推拿就能快速消除。本书主要介绍各种常见疼痛症状的特效推拿法，当你面对身体病痛手足无措时，不妨试试本书介绍的特效推拿法。本书由中医博士与著名健康专家联合主编，权威性强、内容充实、实用性强。全书图解超清晰，取穴超方便，一用就见效，真正让您花最少的投入获得最大的健康收益。

《名医教你从头到脚做推拿》

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

阅读导航

常用人体五脏保健大穴

第一章 推拿疗法基础知识

追根溯源话推拿 推拿的产生与演化

源于自然，归于神奇 推拿及其神奇功效

阴阳与推拿 阴阳学说是推拿疗法的理论基础

依五行推拿 五行分类，道法自然

人体脏腑与推拿 推拿的脏腑之论

四诊合参与八纲辨证 中医推拿的依据

辨别宜忌，循规而行 推拿注意事项与禁忌证

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（一）

第二章 推拿必知的经络与腧穴

人体经络穴位 藏在身体里的健康密码

手太阴肺经 呼吸顺畅，由它保障

手阳明大肠经 保护肠胃，一经多治

足阳明胃经 推拿此经，消化无忧

足太阴脾经 治疗妇科，首选经络

手少阴心经 开窍醒神，护心强身

手太阳小肠经 舒筋活络，消疲解乏

足太阳膀胱经 排出毒素，一身轻松

足少阴肾经 保养肾精，幸福长寿

手厥阴心包经 安定神志，养心怡情

手少阳三焦经 联络气血，补阳益气

足少阳胆经 调节脏腑，排忧解难

足厥阴肝经 调理气血，疏肝利胆

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（二）

第三章 推拿手法快速入门

推拿取穴 定位找穴，轻松搞定

推拿的力度 恰到好处的控制

推拿用品与体位 借力发力，事半功倍

放松类推拿 消除疲乏，精神百倍

拍击类推拿 松解筋骨，调和气血

点穴类推拿 点到病除，通经活络

活动关节类推拿 调理关节，益气活血

正骨类推拿 脱位骨折，推拿解忧

常规部位推拿 全身各部，各司其职

小儿推拿 健康成长，父母必修

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（三）

第四章 推拿正骨

颌关节脱位 轻托复位，恢复正常

锁骨骨折 扳顶复位，轻松搞定

肘关节脱位 牵引旋切，反复屈伸

肩关节脱位 拿捏弹拨，旋摇活动

髌关节脱位 屈膝屈髌，牵引旋转

髌骨脱位 侧推拔推，各有奇效

胸腰椎压缩性骨折 小心处理，仔细对待

肱骨外科颈骨折 端提挤按，鼓励锻炼

《名医教你从头到脚做推拿》

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（四）

第五章 推拿治疗软组织损伤及相关病症

足跟痛 甩开疼痛，双足轻松
颈部扭伤 活血舒筋，小心保养
肩周炎 通经活络，日常保健
颈椎病 活血通络，分清缓急
网球肘 舒筋活络，消肿止痛
急性胸肋疼痛 行气化淤，解痉止痛
急性腰扭伤 舒筋活络，解除痉挛
背部软组织损伤 活血化淤，消肿止痛
胸部肌肉拉伤 小心推揉，散淤止痛
腹部肌肉拉伤 通经活血，注意休息
肘关节损伤 消肿止痛，活血化淤
掌指指间关节扭挫伤 拔伸揉捏，注意力度
腓肠肌损伤 按揉拿捏，轻柔缓慢
踝关节扭挫伤 消肿散淤，轻松行走
肩关节扭挫伤 旋肱蹬腋，成功复位

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（五）

第六章 推拿治疗亚健康

落枕 颈肩僵硬，推拿支招
牙痛 祛风止痛，疏经通络
食欲不振 健胃消食，食欲大增
便秘 清热润燥，肠道畅通
头痛头晕 还你一个轻松的头脑
神经衰弱 对症推拿，安神定志
眼部疲劳 让心灵的窗户更明亮
腹痛、腹胀 疏畅气血，调理阴阳
鼻塞 疏通关窍，助鼻畅通
膈肌痉挛 疏肝理气，和胃强心
痔疮 难言之隐，推拿解忧
过度疲劳 强身健体，精神百倍
忧愁抑郁 放松身体，愉悦心情
烦躁 疏肝理气，舒缓解压
失眠 益精健脑，滋阴潜阳

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（六）

第七章 推拿治疗家庭常见病

肥胖 只有瘦，才能寿
胃痛 理气止痛，健脾和胃
咳嗽 和气护肺，清热止咳
鼻炎 提升正气，呼吸顺畅
慢性腹泻 调理脾胃，腹中轻松
慢性腰肌劳损 让腰板硬起来
感冒 减轻症状，提高抵抗力
冠心病 祛淤通脉，益气养心
前列腺炎 保护自己的生命“腺”
糖尿病 降糖降脂，益气活脉
高血压 滋阴育阳，补肾益精

Column 推拿常用穴位手绘图鉴（七）

.....

《名医教你从头到脚做推拿》

第八章 推拿治疗妇产科常见病

第九章 推拿治疗儿科常见病

附录一 常用骨度分寸表...

附录二 人体经络推拿主治一览表

《名医教你从头到脚做推拿》

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