

《图解经穴按摩速查手册》

图书基本信息

书名：《图解经穴按摩速查手册》

13位ISBN编号：9787501982332

10位ISBN编号：7501982333

出版时间：2011-5

出版社：中国轻工业出版社

作者：周建党

页数：360

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

《图解经穴按摩速查手册》

内容概要

周建党，易磊编著的这本《图解经穴按摩速查手册》从疏通经络、穴位的角度出发，不仅对经脉、穴位的相关知识做了相关介绍，而且对常用的保健穴位做了详细说明。在此基础上，又根据不同人群、不同病症等进行了细致分类，详细介绍了如何通过穴位、经络按摩进行相关疾病的辅助调治。《图解经穴按摩速查手册》采用图文结合的方式，全面、实用、方便，让您轻松做到“手到病自除”。

另附赠标准经络穴位挂图，物超所值。

《图解经穴按摩速查手册》

作者简介

周建党

现就职于郑州市嵩山医院，任按摩科主任，中医骨伤科主任医师，并兼任嵩山医院按摩学校讲师，郑州市保健按摩职业技能鉴定考评员。从事中医外科工作十余年，积累了丰富的临床经验。擅长中西医结合诊疗，特别对中医推拿按摩有很深的造诣，曾发表医学论文数十篇。

书籍目录

第一章经穴养一养，健康寿自长

第一节经穴按摩，老百姓实用更实惠的养生之道

治未病，健康身体最怕“修修补补”

省药费，大病上医院小病自己看

美容颜，由内到外才能美得更自然

不误事，大忙人随时随地做养生

无痛苦，不哭不闹小儿就能保健康

第二节经穴按摩，不懂经络也能找到穴位

找穴就是找反应，神奇的“高升点”

经不舍穴穴不离经，大药长在经络上

不用尺子量，身体上自有寻穴的标尺

四肢乃诸阳之本，养生要穴集散地

第三节手到病自除，健康“掌”中握

手法，经穴按摩的十一种基本手法

方向，顺时针逆时针，补泻各有说法

力度，按摩并非越重越管用，要因人而异

禁忌，这些病这些人，经穴按摩悠着点

第二章知穴善用，十二经脉俞穴速查

第一节“掌”握健康，通向手部的三阴三阳经

手太阴肺经俞穴定位与主治

手厥阴心包经俞穴定位与主治

手少阴心经俞穴定位与主治

手阳明大肠经俞穴定位与主治

手少阳三焦经俞穴定位与主治

手太阳小肠经俞穴定位与主治

第二节知“足”常乐，通向足部的三阴三阳经

足太阴脾经俞穴定位与主治

足厥阴肝经俞穴定位与主治

足少阴肾经俞穴定位与主治

足阳明胃经俞穴定位与主治

足少阳胆经俞穴定位与主治

足太阳膀胱穴俞穴定位与主治

第三章幸福1+1,经穴按摩轻松养全家

第一节健康+美丽：女人经穴按摩“一举两得”

按摩让女人的美齐头并进

按揉陷谷穴，妊娠浮肿的克星

远离便秘，按摩让身体不再“憋”得慌

按摩腹部，让小腹不再有赘肉

按揉三大穴，孕妈妈呕吐不用怕

八步按摩让“岁月不留痕”

按揉涌泉穴，不花钱的皮肤美容剂

第二节健康+魅力：男人经穴按摩“一箭双雕”

经络养生，男人扼守健康“要塞”

胃经，男人强大气血抄近道

少动肝火，涵养男人“揪”出来

关元穴，男人性福长寿双丰收

提肛，男人守住“性”福的回春术

第三节健康+快乐：宝宝经穴按摩“双丰收”

孩子出现盗汗，父母是最好的医生
爱语+按摩：双管齐下的小儿保健
是药三分毒，足三里是孩子的“开胃药”
小儿推拿，不同体质“服药”不同
按摩保健康，小儿睡得着吃得香
捏、揉、按：让孩子变高变聪明的三字诀

第四节健康+年轻：老人经穴按摩“双赢”

百会穴：防止“老糊涂”的大药
神阙穴：返老还童的长寿大穴
搓耳朵，让老人气机顺畅
揉揉耳垂，促老人益脑健腿
弯弯小指，就能抵抗“老花眼”
敲打肩井穴、肩中俞，治肩膀酸痛的捷径
病从根上起，百病脚心疗法

第五节预防+调理，健康无忧一家亲

知足常乐，经络养生从“心”出发
按压百会穴，让你神清气爽精神好
拍击手掌，震撼全身让气血通畅
推擦脚趾，增加身体抵抗力
敲胃经，让肥胖一去不复还
睡前搓搓脚和手，失眠多梦说再见
天天揉一揉，眼睛疲劳说再见
手腕转一转，肝脏强了好几圈
手指按一按，落枕疼痛不上演
摩擦小腿，防治腿脚僵硬和胀痛
按压承泣穴，迎风流泪不再现

第四章一用就灵，经穴按摩治百病

第一节老年常见疾病按摩疗法

慢性支气管炎
高血压
低血压
糖尿病
偏瘫
肩周炎
类风湿性关节炎
更年期综合征
耳鸣
眩晕
三叉神经痛

第二节青壮年常见疾病按摩疗法

肥胖症
神经衰弱
颈椎病
腰痛
痔疮
失眠
青春痘
贫血

阳痿

前列腺炎

月经不调

痛经

盆腔炎

第三节 小儿常见疾病按摩疗法

小儿感冒发热

小儿厌食

小儿咳嗽

小儿夜啼

小儿佝偻病

小儿流涎症

小儿鹅口疮

小儿腹泻

小儿痢疾

小儿肺炎

小儿便秘

00 第四节 全家共通常见病按摩疗法

感冒

咳嗽

慢性咽炎

慢性鼻炎

湿疹

牙痛

《图解经穴按摩速查手册》

编辑推荐

周建党，易磊编著的这本《图解经穴按摩速查手册》立足于百姓养生，以家庭自我保健为基础，将那些相对冗长的概念、繁杂的理论做了深入浅出的阐述和说明，特别是经穴的寻找和使用，更是以图解的形式展开，不仅找穴简便，而且直观准确。 经穴按摩，一种不打针、不吃药、无痛苦的养生大法，一种能随时随地保健的养生大法，一种有奇效还不花钱的养生大法，一种不懂复杂的医学构架也可以帮助你“有病早知道”的养生大法。摆脱繁琐的养生理论，健康也能在你我手中牢牢掌握！

精彩短评

- 1、主要是老公喜欢看这类书，打从听了徐文斌老师讲的《皇帝内经》后，这种爱好就一发不可收拾了，网上也看这方面的视频，书店里也找这类书研究，因是工薪族-在书店里先看好后要我在当当上来买了，书到的挺快，我老公觉得书的内容也很好，很满意！
- 2、身边有人生病，很实用
- 3、马上就送到家了，看前几张都着迷了。很有帮助1
- 4、讲的还不错吧，但自己操作起来没谱，希望有详细些的图、或是视频
- 5、好是
- 6、看了一点，主要是做为资料备用，有问题就查阅，挺好的
- 7、内容虽然较全，但缺少找穴道的简易方法，实用性大大降低。
- 8、浅显易读，好好学习应该挺派用处的。
- 9、养生之书，床头必备
- 10、很精致的一本书，和想象的一样
- 11、书还可以，总体来说值得。
- 12、全彩的，讲的很详细，很适合初学者读
- 13、自学有困难。
- 14、质量很好 实用
- 15、想学按摩的没功底有点难搞
- 16、内容很好，还有待研究
- 17、谢谢.很好的书.谢谢.很好的书.
- 18、有挂图，找穴位还是要多实践
- 19、书很正统，主要是我买了一个艾灸的设备，可以把艾条点燃装进圆柱型的桶内，依靠弹簧和压力将艾条加紧，不至于脱落，点燃的艾条热量可以通过铜质的圆筒，通过来回滚动接触皮肤各个想要的穴位进行艾灸。对照各种不同的症状，艾灸不同的穴位。
- 20、第一次买这类的书，想学一点生活中实用的按摩，挺厚的一本，需要慢慢看，赠送的穴位图蛮清晰明了的，总体不错。
- 21、还有一本缺货，但又一定要买一本这类型的书，就挑了这一本，买给老公看的，自己没读过，不知道怎么样。
- 22、这套书书很厚，但是内容略显粗糙，不是很专业。有点买亏了。
- 23、比较简单 易懂，
- 24、书到了，还没有时间看，希望很详细
- 25、还没看，帮姥姥买的
- 26、书很厚，现在还没开始看，只是摆在架子**装饰品都还蛮不错的！

《图解经穴按摩速查手册》

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