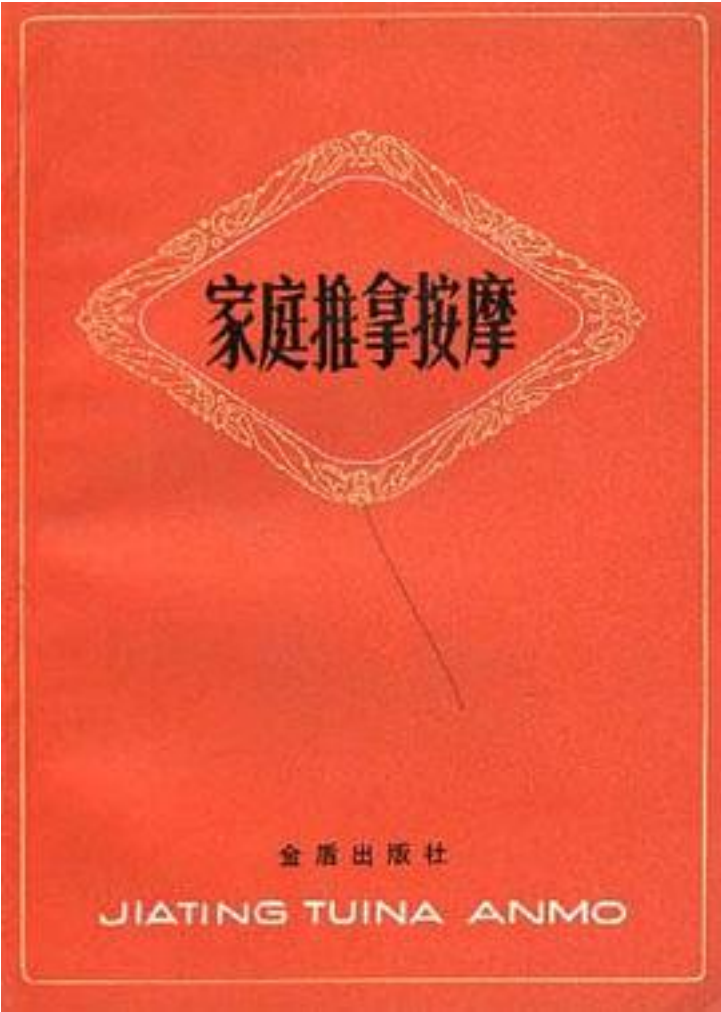


家庭推拿按摩



[家庭推拿按摩_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:1990-06

装帧:平装

isbn:9787800221903

内容提要

本书针对家庭医疗保健的需要，介绍了推拿按摩的基本知识，包括推拿按摩的治病机理、操作方法、练习程序、常用穴位，以及40多种常见疾病的推拿疗法和10种自我按摩保健方法。内容通俗实用，文字简明扼要，插图清晰准确，好懂易学，便于掌握。既是一般家庭医疗保健的好读物，也是医疗工作者的业务参考书。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 家庭推拿基本知识

推拿概述与治病机理

推拿手法的要求与操作

一、一指禅推法

二、滚法

三、揉法

四、推法

五、摩法

六、擦法

七、搓法

八、抹法

九、抖法

十、按法

十一、拿法

十二、捻法

十三、拍法

十四、摇法

十五、扳法

推拿手法的练习程序

一、沙袋练习

二、人体操作练习

推拿的介质与辅助治疗

推拿的适应证和禁忌证

推拿取穴方法与常用穴位

小儿推拿知识和常用穴位

一、脾经

二、胃经

三、肝经

四、肺经

五、心经

六、肾经

七、四横纹

八、大肠

九、板门

十、内劳宫

十一、内八卦

十二、小天心

十三、三关

十四、天河水

十五、腑
十六、王
十七、老龙
十八、端正
十九、威灵
二十、精灵

第二章 常见病的家庭推拿

感冒

眩晕

咳喘

失眠

头痛

胃脘痛

胃下垂

冠心病

泄泻

偏瘫

前列腺炎

尿潴留

遗精

便秘

落枕

肩周炎

颈椎病

胸肋损伤

腰痛

牙痛

冻疮

肥胖症

月经失调

痛经

闭经

盆腔炎

子宫下垂

产前、产后腹痛

缺乳

乳痛

带下

更年期综合征

斜颈

惊风

呕吐

疳积

小儿腹泻

夜啼

遗尿

脱肛

近视

小儿保健法

第三章 自我保健推拿

强壮养生法

振奋精神法

消除疲劳法

镇静催眠法

面容健康法
疏肝理气法
宁心安神法
健脾益胃法
宣肺通气法
固肾增精法
附：十四经腧穴主治分部示意图
· · · · · (收起)

[家庭推拿按摩_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭推拿按摩_下载链接1](#)

书评

[家庭推拿按摩_下载链接1](#)