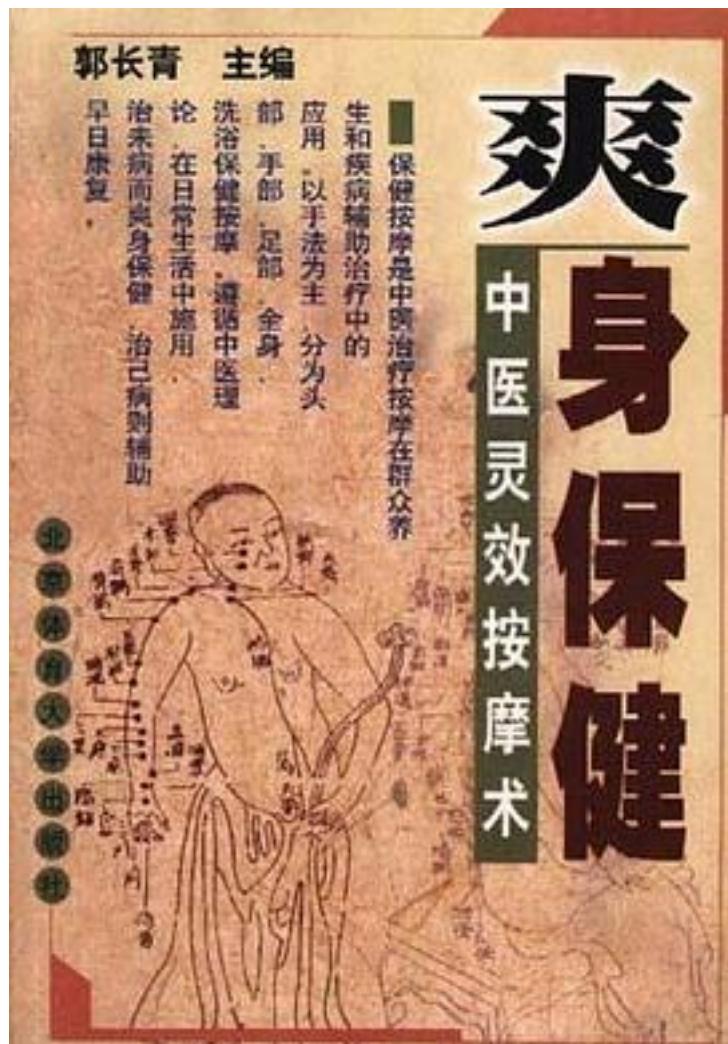


# 爽身保健--中医灵效按摩术



[爽身保健--中医灵效按摩术\\_下载链接1](#)

著者:郭长青

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787810514279

中国传统医学和民间疗法有其自己的理论体系，如中医阴阳五行学说、中医脏象学说、经络学说等，对中医的临床应用具有很好的指导作用。中医治病方法多种多样，不但有丰富的内治法，如中药、饮食治疗等，也有丰富的外治法，如点穴疗法、经穴按摩疗法、手穴疗法、耳穴疗法等，为临床应用提供了丰富的医疗手段。

作者介绍：

目录: 目录

第一章 足反射区按摩疗法

第一节 足反射区按摩疗法基理

一 足反射区按摩基本手法

二 足部按摩的各反射区

第二节 常见病按摩治疗选区

一 神经系统病症

二 五官科病症

三 呼吸系统病症

四 心血管和血液病症

五 消化系统病症

六 泌尿系统病症

七 生殖系统病症

八 内分泌系统病症

九 免疫系统病症

十 运动系统病症

十一 皮肤病症

十二 肿瘤病症

十三 其它病症

第二章 手部按摩疗法

第一节 手部按摩疗法基理

一 手部按摩基本手法

二 手部按摩疗法的常用部位

第二节 常见病的手部按摩疗法

第三章 耳廓按摩疗法

第一节 耳廓按摩疗法基理

一 耳廓按摩基本手法

二 耳廓表面解剖和耳穴定位

第二节 常见病的耳廓按摩选穴

一 内科疾病

二 妇科疾病

三 皮肤科疾病

第四章 头部健脑美容按摩法

第一节 头部健脑美容按摩术基理

一 头部健脑美容按摩的基本手法

二 头部健脑美容按摩的部位

第二节 头部健脑美容按摩术的常用操作方法

一 头部按摩术

二 面部按摩术

第五章 自我保健按摩疗法

第一节 自我保健按摩疗法基理

一 自我保健按摩的基本手法

二 自我保健按摩的穴位

第二节 自我保健按摩的常用操作方法

一 头面部自我按摩常用手法

- 二 耳部自我按摩常用手法
  - 三 颈部自我按摩常用手法
  - 四 手臂部自我按摩常用手法
  - 五 胸腹部自我按摩常用手法
  - 六 背 腰 髋部自我按摩常用手法
  - 七 下肢部自我按摩常用手法
- 第三节 常见病的自我按摩疗法

- 一 眩晕
  - 二 失眠
  - 三 内伤发热
  - 四 高血压病
  - 五 面神经麻痹
  - 六 面肌痉挛
  - 七 三叉神经痛
  - 八 支气管炎
  - 九 慢性胃炎
  - 十 慢性腹泻
  - 十一 便秘
  - 十二 膈肌痉挛
  - 十三 冠心病
  - 十四 颈椎病
  - 十五 落枕
  - 十六 肩关节周围炎
  - 十七 疼痛肘(网球肘)
  - 十八 腕关节劳损
  - 十九 慢性腰痛
  - 二十 坐骨神经痛
  - 二十一 肋间神经痛
  - 二十二 膝部软组织损伤
  - 二十三 踝部软组织损伤
  - 二十四 足底痛
  - 二十五 血栓闭塞性脉管炎
  - 三十六 脱肛
  - 三十七 腹部手术后肠粘连
  - 三十八 慢性前列腺炎和前列腺肥大
  - 三十九 尿潴留
  - 三十 遗尿及尿失禁
  - 三十一 遗精
  - 三十二 阳痿
  - 三十三 痛经
  - 三十四 闭经
  - 三十五 更年期综合症
  - 三十六 慢性盆腔炎
  - 三十七 白带增多症
  - 三十八 子宫脱垂
  - 三十九、耳鸣及耳聋
  - 四十 慢性鼻炎
  - 四十一 过敏性鼻炎
  - 四十二 咽部异感症
  - 四十三 牙痛
- 第六章 经穴保健按摩
- 第一节 经穴保健按摩的常用手法
- 一 头颈部
  - 二 上肢部

三 腰背部

四 胸腹部

五 下肢部

## 第二节 常见病的经穴保健按摩疗法

一 感冒

二 头痛

三 支气管哮喘

四 高血压病

五 心绞痛

六 胃下垂

七 糖尿病

八 呃逆

九 胃肠神经官能症

十 便秘

十一 偏瘫

十二 白细胞减少症

十三 神经衰弱

十四 失眠

十五 癔病

十六 胆绞痛

十七 面神经麻痹

十八 雷诺氏病

十九 前列腺炎

二十 尿潴留

二十一 阳萎

二十二 遗精

二十三 早泄

二十四 慢性盆腔炎

二十五 月经不调

三十六 痛经

三十七 更年期综合症

三十八 闭经

三十九 白带过多

四十 落枕

三十一 颈椎病

三十二 肩关节周围炎

三十三 肱骨外上髁炎

三十四 腕关节背侧腱鞘囊肿

三十五 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎

三十六 急性腰扭伤

三十七 腰椎间盘突出症

三十八 腰肌劳损

三十九 腓肠肌痉挛

四十 踝关节扭伤

四十一、足跟痛

## 第七章 洗浴保健按摩

### 第一节 洗浴保健按摩基理

一 洗浴保健按摩的基本手法

二 洗浴保健按摩的常用穴位

### 第二节 洗浴保健按摩的常用操作方法

一 头面部

二 上肢部

三 胸腹部

四 下肢前部

五 头后部  
六 颈肩部  
七 腰背部  
八 下肢后部  
第三节 踩背法及推油法的应用  
一 踩背法  
二 推油法  
• • • • • (收起)

[爽身保健--中医灵效按摩术](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[爽身保健--中医灵效按摩术](#) [下载链接1](#)

书评

---

[爽身保健--中医灵效按摩术](#) [下载链接1](#)