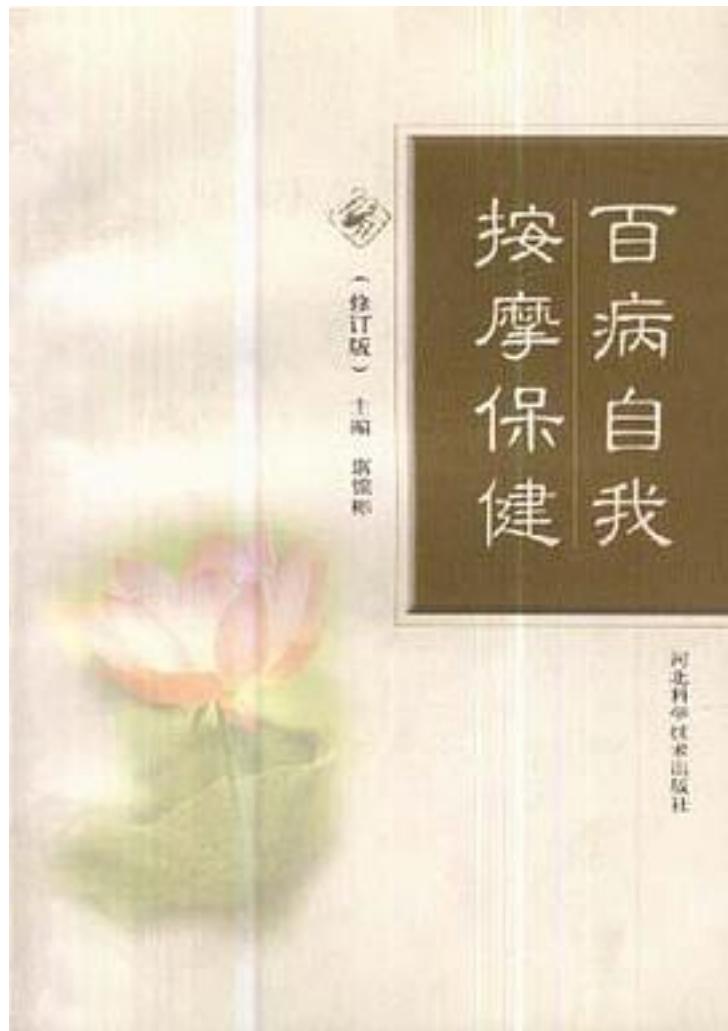


# 百病自我按摩保健



[百病自我按摩保健 下载链接1](#)

著者:

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:1999-01

装帧:平装

isbn:9787537520058

百病自我按摩保健, ISBN: 9787537520058, 作者: 康锁彬主编

作者介绍:

目录: 目录

第一部分 基础知识

一、按摩简介

什么是按摩

按摩的由来

按摩为什么能治病

按摩治病原理

按摩防病治病的特点

按摩的强度与时间

按摩的适应症

按摩的禁忌症

按摩注意事项

按摩的介质

异常情况的处理

二、按摩手法

按法

摩法

推法

拿法

揉法

擦法

抹法

搓法

拍法

抖法

捻法

叩法

掐法

捏法

抹法

拂法

振法

拧法

抓法

点法

拨法

压法

扪法

抵法

戳法

顶法

切法

抚法

扫法

拭法

刮法

梳法

分法

合法

扭法  
握法  
勒法  
捋法  
搔法  
挤法  
揪法  
拈法  
击打法  
打法  
捣法  
弹法  
劈法  
啄法  
贯法

### 三、常用经脉穴位

#### (一) 成人常用穴

##### 1.任脉

会阴  
曲骨  
中极  
关元  
气海  
神阙  
下脘  
中脘  
巨阙  
中庭  
膻中  
璇玑  
天突  
廉泉  
承浆

##### 2.督脉

长强  
腰俞  
命门  
至阳  
神道  
身柱  
陶道  
大椎  
哑门  
风府  
百会  
上星  
素  
水沟  
龈交

##### 3.手太阴肺经

中府  
尺泽  
孔最

列缺  
太渊  
鱼际  
少商

4.手阳明大肠经

商阳  
三回  
合谷  
阳溪  
偏历  
手三里  
曲池  
肘肩

扶突  
迎香

5.足阳明胃经

承泣  
四白  
地仓  
颊车  
下关  
头维  
人迎  
缺盆  
乳根  
梁门  
天枢  
水道  
归来  
气冲  
髀关  
伏兔  
梁丘  
犊鼻  
足三里  
上巨虚  
条口  
下巨虚

丰隆  
解溪  
内庭  
厉兑

6.足太阴脾经

隐白  
太白  
公孙  
三阴交  
地机  
阴陵泉  
血海  
大横  
大包

7.手少阴心经

极泉  
少海  
通里  
阴郄  
神门  
少府  
少冲

8.手太阳小肠经

少泽  
后溪  
腕骨  
阳谷  
养老  
支正  
小海  
天宗  
天容  
颧  
听宫

9.足太阳膀胱经

睛明  
攒竹  
天柱  
大杼  
风门  
肺俞  
厥阴俞  
心俞  
膈俞  
肝俞  
胆俞  
脾俞  
胃俞  
三焦俞  
俞  
肾俞  
大肠俞  
小肠俞  
膀胱俞  
八

承扶  
殷门  
委中  
膏肓  
志室  
秩边  
承扶  
飞扬  
昆仑  
申脉  
至阴  
10.足少阴肾经  
涌泉  
然谷  
太溪

大钟 照海 液溜 阴谷 大赫 幽门 俞府

11. 手厥阴心包经

天池 曲泽 郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲

12. 手少阳三焦经

关冲 中渚 阳池 外关 支沟 三阳络

天井 肩

翳风 角孙

耳门 丝竹空

13. 足少阳胆经

瞳子 听会 上关 率谷 头窍阴

阳白 头临泣

风池 肩井 日月门

带脉 维道 环跳

风市 阳陵泉

光明 悬钟

丘墟 足临泣

侠溪 足窍阴

14. 足厥阴肝经

大敦

行间  
太冲  
蠡沟  
曲泉  
急脉  
章门  
期门

### 15. 常用经外奇穴

四神聪  
印堂  
鱼腰  
上明  
球后  
鼻通  
夹承浆  
太阳  
牵正  
翳明  
安眠  
上廉泉  
耳尖  
颈臂  
百劳  
崇骨  
定喘  
华佗夹脊  
胃管下俞  
痞根  
腰眼  
十七椎下  
腰奇  
环中  
脐中四边  
利尿穴  
气门  
子宫穴 (精宫)  
提托  
三角灸  
十宣  
大骨空  
小骨空  
中魁  
八邪  
落枕  
腰痛穴  
中泉  
四缝  
二白  
臂中  
四强  
百虫窝  
鹤顶  
膝眼  
胆囊穴

阑尾穴

八风

女膝

独阴

里内庭

(二) 小儿常用穴

百会

坎宫

天柱

耳后高骨

桥弓

腹

肚角

七节骨

龟尾

脊

丹田

脾经

肝经

心经

肺经

肾经

大肠

小肠

肾顶

胃经

四横纹

小横纹

掌小横纹

板门

小天心

八卦

阴阳

五指节

外劳宫

一窝风

天河水

三关

六府

箕门

止痢

四、其他疗法

拔罐疗法

捏脊疗法

热熨疗法

艾灸疗法

耳穴压丸疗法

第二部分 常见病的治疗

一、内科常见病

感冒

咳嗽

哮喘

呃逆

呕吐

胃痛  
腹痛泻  
便秘  
便血  
失眠  
眩晕  
头痛  
惊悸  
胁痛  
消渴  
水肿  
淋证  
癃闭  
遗尿  
腰痛  
痿证  
痹证  
癫痫  
狂证  
癔病  
癔症  
阳痿  
遗精  
早泄  
射精不能症  
急性胃肠炎  
慢性胃炎  
溃疡病  
胃下垂  
胃肠神经官能症  
胃肠痉挛  
慢性痢疾  
慢性结肠炎  
慢性胰腺炎  
胆绞痛  
慢性胆囊炎  
慢性肝炎  
慢性支气管炎  
支气管哮喘  
肺气肿  
肺结核  
中暑  
疟疾  
高血压病  
低血压  
心脏神经官能症  
冠心病  
心律失常  
神经衰弱  
面神经麻痹  
三叉神经痛  
多发性神经炎  
肾下垂  
前列腺病

肥胖症

二、外科常见病

肩关节周围炎

落枕

颈椎综合征

扭挫伤

半身不遂

腱鞘炎

腱鞘囊肿

截瘫

腕管综合征

肱骨外上髁炎

坐骨神经痛

梨状肌损伤综合征

膝关节损伤

踝管综合征

跟痛症

腓肠肌痉挛

下肢静脉曲张

神经性皮炎

脑震荡及后遗症

带状疱疹

荨麻疹

岔气

疝气

痔疮

脱肛

三、妇科常见病

月经不调

痛经

闭经

慢性盆腔炎

子宫脱垂

白带增多症

乳腺炎

乳房囊性增生病

功能性子宫出血

更年期综合征

经前期紧张综合征

产后尿失禁

产后缺乳

不孕症

四、儿科常见病

小儿发烧

百日咳

小儿夜啼

小儿惊风

小儿营养不良

小儿消化不良

小儿便秘

小儿脱肛

小儿遗尿

小儿斜颈

小儿桡骨小头半脱位

小儿麻痹后遗症

小儿多动症

小儿流涎症

小儿厌食症

小儿疝气

五、五官科常见病

近视眼

眼睑跳动症

眼肌麻痹

麦粒肿

睑缘炎

结膜炎

视神经萎缩

牙痛

耳鸣

耳聋

聋哑

耳源性眩晕

鼻出血

慢性鼻炎

慢性鼻窦炎

慢性扁桃腺炎

慢性咽炎

慢性喉炎

第三部分 按摩保健

眼睛保健

面部保健

头颈保健

上肢保健

胸部保健

腹部保健

腰部保健

下肢保健

小儿按摩保健

· · · · · (收起)

[百病自我按摩保健](#) [下载链接1](#)

标签

按摩

评论

[百病自我按摩保健 下载链接1](#)

书评

[百病自我按摩保健 下载链接1](#)