

保健针灸与按摩



[保健针灸与按摩_下载链接1](#)

著者:李学武

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:1997-05

装帧:平装

isbn:9787502309510

内 容 简 介

本书是将针灸按摩用于养生保健、防病治病的通俗读物.内容深入浅出,图文并茂,适用性强,适合广大读者自学.书中阐述了常用保健穴,灸法、针法、按摩术,长寿保健法,并重点介绍了三十五种常见病的防治方法,多可作自我保健.尤其适合广大中老年人健身防病之用.对中医院校的本科生、研究生、教学人员及各级中医医院的医务工作者也有很好的参考价值.

作者介绍:

目录:目 录

第一章 常用保健穴

第一节 头面部常用穴

一、百会 (督脉)

二、四神聪 (奇穴)

三、风府 (督脉)

四、风池 (胆经)

五、天柱 (膀胱经)

六、太阳 (奇穴)

七、印堂 (奇穴)

八、神庭 (督脉)

九、人中 (督脉)

十、睛明 (膀胱经)

十一、攒竹 (膀胱经)

十二、头维 (胃经)

十三、下关 (胃经)

十四、颊车 (胃经)

十五、地仓 (胃经)

十六、四白 (胃经)

十七、迎香 (大肠经)

十八、球后 (奇穴)

十九、鼻通 (奇穴)

二十、翳风 (三焦经)

第二节 胸腹部常用穴

一、膻中 (任脉)

二、中脘 (任脉)

三、神阙 (任脉)

四、气海 (任脉)

五、关元 (任脉)

六、梁门 (胃经)

七、天枢 (胃经)

八、归来 (胃经)

九、中府 (肺经)

十、期门 (肝经)

十一、日月 (胆经)

十二、章门 (肝经)

第三节 腰背部常用穴

一、大椎 (督脉)

- 二、身柱 (督脉)
- 三、命门 (督脉)
- 四、腰阳关 (督脉)
- 五、风门 (膀胱经)
- 六、肺俞 (膀胱经)
- 七、心俞 (膀胱经)
- 八、膈俞 (膀胱经)
- 九、肝俞 (膀胱经)
- 十、胆俞 (膀胱经)
- 十一、脾俞 (膀胱经)
- 十二、胃俞 (膀胱经)
- 十三、肾俞 (膀胱经)
- 十四、大肠俞 (膀胱经)
- 十五、关元俞 (膀胱经)
- 十六、小肠俞 (膀胱经)
- 十七、膀胱俞 (膀胱经)
- 十八、膏肓俞 (膀胱经)
- 十九、秩边 (膀胱经)
- 二十、天宗 (小肠经)

第四节 上肢常用穴

- 一、尺泽 (肺经)
- 二、孔最 (肺经)
- 三、列缺 (肺经)
- 四、郄门 (心包经)
- 五、内关 (心包经)
- 六、劳宫 (心包经)
- 七、少海 (心经)
- 八、神门 (心经)
- 九、肩 (大肠经)
- 十、曲池 (大肠经)
- 十一、合谷 (大肠经)
- 十二、肩 (三焦经)
- 十三、外关 (三焦经)
- 十四、肩贞 (小肠经)
- 十五、小海 (小肠经)
- 十六、后溪 (小肠经)
- 十七、十宣 (奇穴)
- 十八、四缝 (奇穴)

第五节 下肢常用穴

- 一、足三里 (胃经)
- 二、犊鼻 (胃经)
- 三、上巨虚 (胃经)
- 四、下巨虚 (胃经)
- 五、丰隆 (胃经)
- 六、内庭 (胃经)
- 七、厉兑 (胃经)
- 八、环跳 (胆经)
- 九、阳陵泉 (胆经)
- 十、光明 (胆经)
- 十一、悬钟 (胆经)
- 十二、丘墟 (胆经)
- 十三、殷门 (膀胱经)
- 十四、委中 (膀胱经)
- 十五、承山 (膀胱经)

- 十六、昆仑（膀胱经）
- 十七、申脉（膀胱经）
- 十八、京骨（膀胱经）
- 十九、至阴（膀胱经）
- 二十、阴陵泉（脾经）
- 二十一、地机（脾经）
- 二十二、三阴交（脾经）
- 二十三、公孙（脾经）
- 二十四、隐白（脾经）
- 二十五、复溜（肾经）
- 二十六、太溪（肾经）
- 二十七、照海（肾经）
- 二十八、涌泉（肾经）
- 二十九、曲泉（肝经）
- 三十、太冲（肝经）

〔附〕经络、腧穴、取穴法

- 一、经络浅谈、
- 二、腧穴的概述
- 三、取穴方法

第二章灸法、针法、按摩术

第一节灸法

- 一、概述
- 二、施灸材料
- 三、灸法的作用及适应症
- 四、灸法的分类
- 五、艾条灸
- 六、温灸器灸
- 七、温针灸
- 八、艾炷直接灸
 - （一）非化脓灸
 - （二）化脓灸（瘢痕灸）
- 九、间接灸（隔物灸）
 - （一）隔姜灸
 - （二）隔蒜灸
 - （三）隔盐灸
 - （四）隔附子灸
- 十、其他灸法
 - （一）灯火灸
 - （二）天灸

十一、灸法的注意事项

- （一）部位禁忌
- （二）病情禁忌

〔附〕拔罐法

- （一）火罐的种类
- （二）拔罐的方法
- （三）拔罐的临床应用形式
- （四）拔罐的注意事项

第二节毫针刺法

- 一、毫针知识
- 二、针刺前的准备
 - （一）练针
 - （二）体位
 - （三）消毒
- 三、进针方法

- (一) 简便进针法
 - (二) 双手进针法
 - (三) 单手进针法
- 四、针刺的角度和深度

- (一) 角度
- (二) 深度

- 五、得气与行针
- (一) 得气并不神秘
 - (二) 得气与疗效
 - (三) 得气的方法
 - (四) 行针手法

- 六、针刺补泻
- (一) 决定针刺补泻效果的因素
 - (二) 常用补泻手法

七、留针与出针

- 八、晕针、滞针、折针
- (一) 晕针
 - (二) 滞针
 - (三) 折针

九、谨防气胸与内脏损伤

- (一) 气胸
- (二) 内脏损伤
- (三) 脑脊髓损伤

十、针刺注意事项

第三节 其他针法

一、三棱针

二、皮肤针

〔附〕皮内针

三、电针

四、水针

五、耳针

- (一) 耳与经络脏腑的关系
- (二) 耳廓表面解剖名称与耳穴的分布

规律

- (三) 常用耳穴的定位及主治
- (四) 耳穴探查
- (五) 耳穴在辅助诊断上的应用
- (六) 耳穴在治疗上的应用

第四节 按摩

一、推法

- (一) 一指禅推法
- (二) 指推法
- (三) 掌推法
- (四) 肘推法

二、拿法

三、点按法

- (一) 指按法
- (二) 掌按法
- (三) 肘按法

四、摩法

五、滚法

六、擦法

七、揉法

- (一) 指揉法

- (二) 掌揉法
- (三) 鱼际揉法

八、搓法

九、捏法

十、掐法

十一、拍法

十二、叩法

十三、摇法

十四、拔伸法

十五、扳法

十六、弹拨法

第三章 长寿保健

第一节 保健灸法

一、古代保健灸

- (一) 灸关元
- (二) 灸足三里
- (三) 灸身柱
- (四) 灸神阙

二、保健灸的临床应用

- (一) 小儿保健灸
- (二) 青少年保健灸
- (三) 中老年保健灸

第二节 保健针法

一、古代保健针法

- (一) 膏肓、百劳、气海、丹田、委中
- (二) 足三里、三阴交
- (三) 中脘、天枢等穴
- (四) 肝俞
- (五) 脾俞、胃俞
- (六) 命门
- (七) 防疟

二、保健针法的临床应用

- (一) 预防感冒
- (二) 防治流行性腮腺炎
- (三) 预防疟疾
- (四) 预防细菌性痢疾、肠炎
- (五) 脾胃虚弱（预防胃肠疾病）
- (六) 先天不足、肾气虚衰
- (七) 预防高血压、半身不遂
- (八) 预防冠心病
- (九) 预防呼吸道疾病
- (十) 预防妇科病
- (十一) 防皱美容
- (十二) 延年益寿

第三节 保健按摩

一、古代保健按摩

二、保健按摩的临床应用

- (一) 预防感冒法
- (二) 眼睛保健法
- (三) 口腔保健法
- (四) 聪耳止鸣法
- (五) 健脾益胃法
- [附] 小儿捏脊法
- (六) 消食通腑法

- (七) 补肺平喘法
- (八) 益肾防衰法
- (九) 养心安神法
- (十) 降压法
- (十一) 美容减肥法
- (十二) 消除疲劳法
- [附] 养生长寿之道
- (一) 乐观长寿
- (二) 运动延年
- (三) 营养合理
- (四) 睡眠适宜
- (五) 戒烟少酒
- 第四章 防病保健
- 第一节 胃脘痛 (溃疡病、慢性胃炎)
- 第二节 慢性腹泻
- 第三节 急性肠炎、痢疾
- 第四节 小儿腹泻
- 第五节 慢性肝炎
- 第六节 失眠
- 第七节 高血压病
- 第八节 半身不遂
- 第九节 冠心病
- 第十节 感冒
- 第十一节 支气管炎
- 第十二节 肺结核
- 第十三节 遗精
- 第十四节 阳痿
- 第十五节 慢性肾炎
- 第十六节 遗尿
- 第十七节 糖尿病
- 第十八节 痹症 (风湿、类风湿性关节炎)
- 第十九节 颈椎病
- 第二十节 扭挫伤
- 第二十一节 肩关节周围炎
- 第二十二节 腰痛
- [附] 急性腰扭伤
- 第二十三节 坐骨神经痛
- 第二十四节 月经不调、痛经
- 第二十五节 功能性子宫出血
- 第二十六节 习惯性流产、不孕症
- 第二十七节 胎位不正
- 第二十八节 白带异常
- 第二十九节 子宫脱垂
- 第三十节 更年期综合征
- 第三十一节 皮肤病
- 第三十二节 耳鸣、耳聋
- 第三十三节 慢性鼻炎、鼻窦炎
- 第三十四节 青少年近视
- 第三十五节 远视、弱视
- 主要参考书目
- • • • • [\(收起\)](#)

标签

评论

[保健针灸与按摩_下载链接1_](#)

书评

[保健针灸与按摩_下载链接1_](#)