

<<高血压经络调理绝技>>

图书基本信息

书名：<<高血压经络调理绝技>>

13位ISBN编号：9787509140673

10位ISBN编号：7509140676

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：强刚//高尚威//王惟恒

页数：125

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：<http://www.tushu007.com>

<<高血压经络调理绝技>>

前言

中医经络学说认为，高血压发病的原因是经络失调导致肝肾阴虚，水不涵木，肝阳上亢气血上冲，引起头晕耳鸣、头目胀痛、血压升高。

因此，只有通过经络调理才能有效防治高血压。

中医经络疗法是中医的精华，我们身体上的经络对调节人体气血阴阳的平衡，调理内环境的平衡起着十分重要的作用。

通过刺激经穴如按摩、针灸、点穴、拔罐、刮痧、中药贴穴、中药沐足、中药熏蒸等理疗手段，可从全身调理的基础上全面防治高血压。

患者可根据自己病情选择适合的组合治疗再加以准确应用，形成自己的特色组合，那就是实实在在的无痛无不良反应的“快乐新疗法”。

众所周知，高血压患者如能坚持科学锻炼，就能增强体质改善病情。

散步、健身操、“312”经络锻炼法等，也都是调理经络的好办法。

本书介绍了高血压的经络调理法，将传统医学中的按摩。

<<高血压经络调理绝技>>

内容概要

本书介绍了高血压的经络调理法，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗及穴位药物贴敷的防治知识有机运用，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还用“小贴士”的形式，插入了中西医有关运动、食疗、心理调护等自我调理方法，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗与康复养生，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

<<高血压经络调理绝技>>

书籍目录

第一章 经络与腧穴 腧穴的定位方法 骨度分寸法 手指比量法 体表标志法 简便取穴法第二章 穴位按摩防治高血压 常用按摩手法与操作 高血压简易自我按摩法 第一良策：指压6穴降血压 第二良策：六字按摩降压法 第三良策：侧推桥弓降压法 第四良策：四节按摩降压法 第五良策：耳穴按摩降血压 第六良策：手穴按摩降血压 第七良策：足底按摩法降血压 第八良策：推拿治疗高血压 高血压常见症状的自我按摩法 高血压头痛的自我按摩 高血压眩晕的自我按摩 高血压伴心悸气短的自我按摩 高血压伴失眠的自我按摩 高血压发生肢体麻木的自我按摩第三章 常用自然疗法防治高血压 艾灸疗法防治高血压 艾灸家庭操作方法 高血压艾灸处方 拔罐疗法防治高血压 拔罐家庭操作方法 高血压拔罐穴位处方 刮痧疗法防治高血压 刮痧的降压作用与梳头 头面部刮痧 四肢刮痧 经验取穴刮痧方法 气功疗法防治高血压 “312”经络锻炼法与高血压防治 3个穴位按摩 1种腹式呼吸 2条腿为主的体育锻炼 贴穴、耳压与耳尖放血疗法 贴穴疗法降血压 耳穴贴压降血压 耳尖放血治血压急剧升高附篇 医道精讲 怎样的血压才是高血压 引起高血压的危险因素有哪些 高血压为何最伤心、脑、肾 如何采取有效措施预防高血压 得了高血压就必须马上服药吗 服用降压药要遵循哪些基本原则 高血压病人如何防止发生意外 高血压患者如何进行运动 医疗体操降血压 浴足疗法降血压 药枕疗法降血压 脐疗法降血压 中药敷足心疗法降血压 药茶降血压 药粥降血压 果蔬汁降血压 药膳降血压 敲击三阴交、悬钟为什么能降压

<<高血压经络调理绝技>>

章节摘录

经络是经脉和络脉的总称。

经，有路径的意思，经脉是经络系统的主干。

络，有网络的意思，络脉是经脉的分支。

经络是体内运行气血，联络脏腑支节，沟通内外上下的通路。

通过经络的联系，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成为一个统一的有机整体，并藉以运行气血，营养周身，协调人体各部的功能活动和阴阳的相对平衡。

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，在病理情况下，又是疾病的反应点，同时也是针灸施术的刺激部位。

腧，意为转输、输注，经气像流水流输灌注；穴即孔隙，有经气所居之义。

中医的腧穴又有气穴、孔穴、穴道、穴位等别称。

腧穴与脏腑经络是一个完整的体系。

星罗棋布的腧穴，分布在一定的经络循行通路上，由于经络的内外联系，而使它与脏腑组织器官有着息息相通的关联。

当脏腑有病时，可以在相应的体表腧穴处产生压痛或感觉异常等病理现象，这种由内达外的反应，不仅有助于辨别病位，辅助诊断，而且有接受刺激，防治疾病的作用。

疏通经络，刺激腧穴，是防治高血压最简便、最安全、最有效的方法之一。

<<高血压经络调理绝技>>

编辑推荐

用按摩、点穴、艾灸、拔罐、刮痧；等传统疗法，刺激经络上的穴位，通过调理经络，平衡气血阴阳，达到防治糖尿病的目的。

按图索骥，其效自见。

中医经络学说古老而实用。

经络调理在防病治病、康复养生方面有着神奇的功效。

中医专家用完全图解的形式为你诠释高血压的经络调理方法，只要用了就知道，简堡一用疗效好。

<<高血压经络调理绝技>>

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:<http://www.tushu007.com>