第一图书网, tushu007.com

<<超简单穴位使用手册>>

图书基本信息

书名：<<超简单穴位使用手册>>

13位ISBN编号：9787802454316

10位ISBN编号：780245431X

出版时间：2010-6

出版时间：军事医科

作者：刘青//周泉

页数：211

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

前言

随着社会竞争日益加剧，人们每天都处在巨大的压力之下，来往于公司、家庭或学校之间，不同身份、不同的忙碌程度和内容，很容易出现眼睛干涩、肩颈酸痛、手臂酸麻、背脊泛痛……这些外在表现还不包括血压、心脏、肠胃等内在功能问题，它们都在提醒人们，该好好消除疲劳、释放压力了，而这些都是亚健康的表现。
由亚健康带来的生存质量问题，同样也应该引起人们的高度关注了。
由于现代医学在亚健康防治上疗效不够理想，人们试图寻找防治亚健康的有效方法。
而穴位按摩，自古以来便是中医治病的重要手段，中医穴位以其独特的思维方式来解释按摩治疗的效果。
在《黄帝内经·素问》中就有“气血不顺百病生”的记载，所谓气血，就是支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病。
而中医理论也认为，经络是康复疾病、逆转衰老的快速通道，按穴位施行针灸或按摩，可以明显增强和活化五脏六腑的功能，调节体液循环，促进新陈代谢，调节内分泌，增强免疫力，调整神经系统的功能，最终实现体健延年的目的。
我国数千年的历史证明，穴位按摩是一种以人疗人、延缓衰老、寿至百岁的佳法。
每天早晚自我按摩一些长寿穴位，每次三五分钟，必能获较好保健效果。
其实，对于我们每个人来说，学习按摩并不难，只需注意方法、力度以及时间即可，自我按摩可以只掌握时间和力度，家庭成员之间的相互按摩更能增进亲情，还可以给我们的健康生活带来更多欢乐。
《超简单穴位使用手册》一书简述了穴位按摩的基本原理，系统地介绍了按摩的方法与部位，详述了防治多种常见疾病的按摩部位和方法，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作，能使读者对穴位的学习从无所适从到有乐有趣，由难学、难记转变为巧学、巧记。
我们人体的每一处穴位都相当于一味中药，它们的每一种神效都是我们祖先用身体试验过的，只要你学会使用经络，悟出穴位的深意，就能为自己的健康保驾护航。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书详细介绍了年轻父母在育儿过程中遇到的小儿健康护理问题。
包括小儿的饮食、日常生活、运动、心理等健康护理，以及怎样选择有利于健康的服装和玩具、怎样和宝宝做健康益智游戏、宝宝疾病的预防等。
重点讲述宝宝在成长发育过程中最常遇见的问题和解决这些问题的方法。
本书内容科学实用，浅显易懂。
适于广大年轻父母及幼儿教师学习参考。

作者简介

刘青，著名生活书策划人，成功策划健康养生保健类图书若干，如：《我的健康我管理》、《中老年人健康必读书》、《中老年人饮食必读书》、《图解中医男性养生》、《图解中医女性养生》等养生保健类图书。

周泉，上海中医药大学附属龙华医院、上海中医药大学脊柱病研究所注册中医师，上海中医药大学博士，曾到香港大学、美国罗切斯特大学访问研究，目前承担国家自然基金青年基金1项，参加国家杰出青年科学基金、国家自然科学基金重点项目、上海市医学重点学科等部级以上课题6项。
参与完成国家自然科学基金项目2项，部市级课题4项，获得中华中医药科技进步奖一等奖、上海科技进步奖二等奖、上海市医学科技进步奖二等奖各一项（参加者），发表论文17篇，SCI收录2篇。
担任全国高等中医院校骨伤教育委员会实验骨伤科学学科委员会常委。
目前在美国做专业性研究。

书籍目录

第一章 0～3岁宝宝的饮食健康 第一节 新生儿期(出生至28天)宝宝饮食健康的日常护理 第二节 28天～31岁宝宝饮食健康的日常护理 1个月宝宝饮食健康的日常护理 2个月宝宝饮食健康的日常护理 3个月宝宝饮食健康的日常护理 4个月宝宝饮食健康的日常护理 5个月宝宝饮食健康的日常护理 6个月宝宝饮食健康的日常护理 7个月宝宝饮食健康的日常护理 8个月宝宝饮食健康的日常护理 9个月宝宝饮食健康的日常护理 10个月宝宝饮食健康的日常护理 11个月宝宝饮食健康的日常护理 12个月宝宝饮食健康的日常护理 第三节 1～2岁宝宝饮食健康的日常护理 1岁零2个月宝宝饮食健康的日常护理 1岁零4个月宝宝饮食健康的日常护理 1岁零6个月宝宝饮食健康的日常护理 1岁零8个月宝宝饮食健康的日常护理 2岁宝宝饮食健康的日常护理 第四节 2～3岁宝宝饮食健康的日常护理 2岁零2个月宝宝饮食健康的日常护理 2岁零4个月宝宝饮食健康的日常护理 2岁零6个月宝宝饮食健康的日常护理 2岁零8个月宝宝饮食健康的日常护理 3岁宝宝饮食健康的日常护理第二章 0～3岁宝宝的日常健康护理第三章 为0～岁宝宝选择健康的服装和玩具第四章 懂得呵护0～3岁宝宝的运动健康第五章 和0～3岁宝宝一起做健康益智游戏第六章 不可忽视0～3岁宝宝的心理健康第七章 0～3岁宝宝疾病预防与呵护

章节摘录

穴位又叫腧穴，是人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。
腧是转输、输注的意思；穴是孔隙、聚集的意思。
腧穴是施术的作用点，传统记载的365个穴位分别归属于人体主要的14条经脉，分布在14条经脉上的穴位称为“经穴”，未列入14经系统的称为“奇穴”；没有一定的名称和位置的压痛点或其他反应点叫“阿是穴”。
穴位具有运输气血、沟通脏腑等作用。
在按摩治疗过程中，准确地选取穴位非常重要。
经穴、奇穴的分布都有一定的位置，在取穴时应当采取正确的方法。
腧穴的定位方法有以下4种。
骨度分寸法，古称“骨度法”，是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。
如腕横纹至肘横纹为12寸，也就是把这段长度分成12等份，取穴就以它作为折算的标准。
常用的骨度分寸如下。

编辑推荐

家庭日常操作穴位介绍必备　健康专家指点　家庭日常操作介绍　了解经络及穴位　掌握穴位按摩技巧　养就机体健康

第一图书网, tushu007.com

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