



现代家庭生活必备丛书
XiandaiJiatingShenghuo
BibeiCongshu

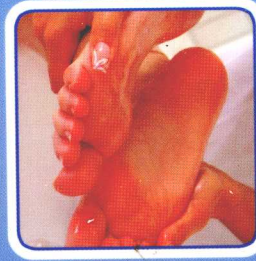
让本书
成为你
一生的

生活顾问
SHENGHUO
GUVEN

推拿 按摩刮痧



轻松满足您祛病、塑身、美容、减压的各种需要



中国医药出版社

崔建林◎主编

责任编辑：万晓咏
装帧设计：宋双成



轻松满足您祛病、塑身、美容、减压的各种需要

一步到位的穴位讲解，一招见效的按摩要领！

缓解肌肉的疲劳和疼痛；

减轻压力，提高免疫力；

消除浮肿，调理身体；排出毒素，为您解决健康问题。

- 这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
- 更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

ISBN 978-7-104-02757-7



9 787104 027577 >

定价:320.00元(全十册)



现代家庭生活必备丛书
 XiandaiJiatingShenghuo
 BibeiCongshu



推拿 按摩刮痧



轻松满足您祛病、塑身、美容、减压的各种需要



中国医药出版社

崔晓林◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活必备丛书 / 崔建林主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

I. 现… II. 崔… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057177 号

推拿、按摩、刮痧

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 250

字 数: 2400 千字

版 次: 2008 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

定 价: 320.00 元 (全十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 人体经络学说	(1)
经络与《黄帝内经》	(3)
经络穴位的基本知识	(4)
十四经脉的名称与相互关系	(4)
十四经脉的体表循行	(5)
穴位的分类	(9)
经络对人体健康的作用	(10)
经络的生理功能	(10)
经络学说的临床应用	(11)
经脉、穴位的主治性能	(13)
穴位的主治性能	(13)
局部主治性能	(14)
邻近主治性能	(14)
远道主治性能	(14)
整体主治性能	(15)
配穴规律及方法	(15)
配穴的一般规律	(15)

循经配穴法 (17)

对症配穴法 (18)

疾病自然疗法常用穴位 (19)

 头面、颈部 (19)

 胸、腹部 (28)

 背、腰部 (33)

 上肢部 (38)

 下肢部 (46)

 头部经外奇穴 (55)

第二章 常用中医疗法种类介绍 (61)

第一节 按摩法和疾病治疗 (63)

按摩治疗的特点 (63)

 按摩治疗原理 (63)

 按摩的优点 (64)

 按摩的适应症及禁忌症 (64)

 按摩的种类及手法 (66)

 按摩需注意事项 (69)

 推拿按摩可排毒 (70)

 保健按摩及健康 (70)

 保健按摩和医疗按摩有什么不同 (71)

第二节 刮痧治疗的特点 (72)

刮痧基本手法 (72)

 A. 拿刮板法、刮痧方向和刮拭角度 (72)

 B. 刮痧须知 (74)

 C. 刮痧的补刮、泻刮、平补平泻的手法 (74)

刮痧	(75)
A. 刮痧时间	(75)
B. 刮痧次数	(75)
C. 刮痧后的处理	(76)
D. 刮痧正常反应及不良情况(晕刮)的处理	(76)
施术	(76)
A. 头部的刮法	(76)
B. 面部的刮法	(78)
C. 颈部的刮法	(80)
D. 背部的刮法	(81)
E. 胸部的刮法	(82)
F. 腹部的刮法	(83)
G. 四肢的刮法	(84)
H. 膝关节的刮法	(85)
第三节 拔罐治疗的特点	(87)
一、拔罐法治疗疾病的工具	(87)
竹罐	(88)
陶罐	(88)
铜、铁罐	(88)
玻璃罐	(88)
抽气罐	(89)
二、拔罐法治疗疾病的操作方法	(89)
按排气法分类	(89)
按拔罐形式分类	(90)
按综合运用分类	(91)

三、拔罐法治疗疾病的禁忌症	(92)
四、拔罐法的注意事项	(93)
第四节 其他中医疗法	(93)
一、蛋滚疗法	(93)
二、颠簸疗法	(96)
三、撮痧疗法	(98)
四、捏脊疗法	(99)
五、拿门疗法	(102)
六、抚摸疗法	(103)
七、推伤疗法	(104)
八、推擦疗法	(105)
推擦部位、腧穴和药物的选择	(106)
治疗机理	(106)
小儿发热	(107)
小儿惊风	(107)
小儿麻疹	(108)
小儿疳积	(108)
小儿便秘	(108)
感冒(适用于各种感冒)	(109)
咳嗽、气喘	(109)
咯血咳血	(109)
中暑(适用于中暑发痧、恶心头晕)	(109)
中风口噤不开	(110)
牙痛	(110)
咽喉肿痛	(110)

呃逆	(111)
呕吐	(111)
食欲不振	(111)
腹泻	(112)
风湿痹(关节疼痛)	(112)
产后缺乳	(112)
阳强(阴茎勃起不倒)	(113)
头癣	(113)
狐臭	(113)
九、药棒疗法	(114)
十、整脊疗法	(117)
触按检查方法	(118)
整复手法	(119)
十一、指压麻醉疗法	(121)
十二、脏腑经穴推拿疗法	(123)
十三、拔罐疗法	(132)
十四、小儿常规推拿	(137)

第三章 常见疾病的中医疗法

第一节 呼吸系统疾病

感冒

按摩治疗

刮痧治疗

头痛

按摩治疗

刮痧治疗	(151)
咳嗽	(152)
按摩治疗	(153)
刮痧治疗	(154)
发热	(155)
按摩治疗	(155)
气管炎	(156)
按摩治疗	(157)
慢性支气管炎	(157)
按摩治疗	(158)
刮痧治疗	(159)
支气管哮喘	(160)
刮痧治疗	(160)
肺炎	(160)
刮痧治疗	(161)
第二节 消化系统疾病	(161)
慢性胃病	(161)
按摩治疗	(162)
胃痛	(163)
刮痧治疗	(163)
胃与十二指肠溃疡病	(164)
刮痧治疗	(165)
胃下垂	(165)
刮痧治疗	(166)
胃胀气、胸口郁闷	(166)

按摩治疗	(166)
急性胃炎	(167)
刮痧治疗	(167)
慢性胃炎	(168)
按摩治疗	(168)
刮痧治疗	(169)
反胃呕吐	(170)
按摩治疗	(170)
刮痧治疗	(171)
打嗝不止	(171)
按摩治疗	(172)
胃酸、腹胀	(173)
按摩治疗	(173)
刮痧治疗	(174)
腹痛	(175)
刮痧治疗	(175)
慢性腹泻	(176)
刮痧治疗	(176)
肝病与胆囊炎	(177)
按摩治疗	(177)
消渴	(178)
刮痧治疗	(178)
直肠、大肠发炎	(179)
按摩治疗	(179)
便秘	(179)

按摩治疗 (180)

刮痧治疗 (181)

痔疮 (181)

 按摩治疗 (182)

慢性阑尾炎 (182)

 刮痧治疗 (183)

第三节 心脑血管疾病 (184)

 冠心病 (184)

 刮痧治疗 (184)

 脑溢血(图 58) (185)

 按摩治疗 (185)

 脑梗塞 (186)

 刮痧治疗 (186)

 短暂性脑缺血发作 (187)

 按摩治疗 (187)

 刮痧治疗 (189)

 高血压 (189)

 按摩治疗 (190)

 刮痧治疗 (192)

 老年痴呆症 (192)

 按摩治疗 (193)

 刮痧治疗 (194)

 动脉硬化 (195)

 按摩治疗 (196)

 刮痧治疗 (197)

静脉曲张	(198)
按摩治疗	(198)
中风后遗症	(199)
按摩治疗	(199)
心脏神经官能症	(201)
刮痧治疗	(202)
心肌梗塞	(202)
刮痧治疗	(202)
高脂蛋白血症	(203)
刮痧治疗	(203)
脑血管意外后遗症	(204)
刮痧治疗	(204)
第四节 泌尿系统疾病	(205)
肾脏病	(205)
按摩治疗	(205)
输尿管发炎	(206)
按摩治疗	(206)
膀胱发炎	(206)
遗尿	(207)
按摩治疗	(207)
刮痧治疗	(208)
水肿	(209)
按摩治疗	(209)
尿失禁	(210)
刮痧治疗	(210)

尿道炎	(210)
刮痧治疗	(211)
糖尿病	(211)
刮痧治疗	(212)
第五节 神经系统疾病	(212)
失眠	(212)
按摩治疗	(213)
神经衰弱	(214)
按摩治疗	(215)
神经性呕吐	(217)
按摩治疗	(217)
神经痛	(218)
按摩治疗	(218)
三叉神经痛	(219)
按摩治疗	(219)
神经性皮炎	(221)
按摩治疗	(222)
癫痫	(223)
刮痧治疗	(224)
三叉神经痛	(224)
刮痧治疗	(225)
坐骨神经痛	(225)
按摩治疗	(225)
刮痧治疗	(226)
重症肌无力	(226)

刮痧治疗	(227)
精神分裂症	(227)
刮痧治疗	(228)
第六节 肌肉骨骼系统疾病	(228)
肩周炎	(228)
刮痧治疗	(229)
颈椎病	(229)
按摩治疗	(230)
刮痧治疗	(232)
落枕	(232)
按摩治疗	(233)
刮痧治疗	(234)
肩膀酸痛	(235)
按摩治疗	(235)
急性腰肌扭伤	(236)
刮痧治疗	(237)
慢性腰肌劳损	(237)
刮痧治疗	(237)
腰椎间盘突出症	(238)
刮痧治疗	(238)
胁痛	(238)
刮痧治疗	(239)
风湿热	(239)
刮痧治疗	(240)
风湿性关节炎	(240)

按摩治疗	(241)
刮痧治疗	(242)
急性腰痛	(243)
按摩治疗	(243)
刮痧治疗	(244)
膝盖疼痛	(245)
按摩治疗	(245)
小腿抽筋	(247)
按摩治疗	(247)
痛风	(248)
刮痧治疗	(249)
第七节 五官科、口腔科疾病	(249)
脸部痉挛	(249)
按摩治疗	(250)
眼睛疲劳	(251)
按摩治疗	(252)
眼睛疲劳的同时	(252)
按摩治疗	(254)
白内障	(254)
按摩治疗	(254)
青光眼	(255)
按摩治疗	(255)
耳鸣	(255)
按摩治疗	(256)
耳鸣、耳聋	(257)