生活智慧掌中宝 12

全身按摩分步图解

QUANSHENANMOFENBUTUJIE

生活智慧编委会
⊙编著

祖国医学为你推荐的保健良方

人体经络大图详解全身穴位及循行路线

科学实用的按摩基础知识详解

改善疾病、养生保健的按摩疗法







内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝 12

全身按摩分步图解

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章
图解全身穴位及经络

□图解全身穴位..... 6
头部正面穴位图..... 6
头部背面穴位图..... 7
头部侧面穴位图..... 7
上半身正面穴位图..... 8
上半身背面穴位图..... 9
身体侧面穴位图..... 10
下半身侧面穴位图..... 11
足内侧、外侧穴位图..... 11
下半身正面、背面穴位图..... 12
足背、足底穴位图..... 12
手掌、手背穴位图..... 13
耳朵穴位图..... 14
□图解全身经络..... 15
手太阴肺经..... 15
手阳明大肠经..... 16
足阳明胃经..... 17
足太阴脾经..... 18
手少阴心经..... 19
手太阳小肠经..... 20
足太阳膀胱经..... 21
足少阴肾经..... 22
手厥阴心包经..... 23
手少阳三焦经..... 24
足少阳胆经..... 25
足厥阴肝经..... 26
任脉..... 27
督脉..... 28

第二章
你对按摩了解多少

□了解按摩的发展历史..... 30
按摩的起源..... 30
按摩的发展..... 30
□按摩的特点..... 31
操作容易，简单易行..... 31

及时、方便..... 31
经济实惠，节约成本..... 31
□简便取穴法知识介绍..... 32
据人体体表标志定穴位..... 32
据人体手指尺寸定穴位..... 32
据人体骨节定穴位..... 33
□按摩的常用手法..... 34
推法..... 34
按法..... 34
摩法..... 35
揉法..... 35
捏脊法..... 35
拍法..... 36
擦法..... 36
击打法..... 36
抖法..... 37
捏法..... 37
滚法..... 37
□按摩的注意事项与禁忌..... 38
成人按摩时应注意哪些..... 38
婴儿按摩时应注意哪些..... 39
不宜进行按摩的情形..... 39
按摩的常用介质 40



第三章
全身按摩预防、改善疾病

感冒..... 42
扁桃体炎..... 43
喉咙痛、沙哑..... 44
呃逆..... 45
颈椎病..... 46
落枕..... 47
肩周炎..... 48
失眠..... 49
近视..... 50
牙痛..... 51
晕车..... 52
头痛..... 53
流鼻血..... 54
小腿抽筋..... 55
慢性腰痛..... 56
闪腰..... 57
便秘..... 58
腹胀、腹鸣..... 59
腹痛、胃痉挛..... 60
痛经..... 61
月经不调..... 62
更年期综合征..... 63
阳痿..... 64



第四章 全身按摩养生保健

促进消化..... 66
增强食欲..... 67
缓解烧心症状..... 68
缓解视疲劳..... 69
提神醒脑..... 70
益智健脑..... 71
学生考前保健..... 72
缓解疲劳..... 73
减缓压力..... 74
安神养心..... 75
夜晚催眠..... 76
预防电脑综合征..... 77
提高呼吸质量..... 78
改善呼吸状况..... 79
增强肺部功能..... 80
舒缓心绞痛..... 81
预防心力衰竭..... 82
增强肝功能..... 83
排出体内毒素..... 84
改善腹泻状况..... 85
疏通排泄系统..... 86



第五章 身体部位按摩操

眼部按摩操..... 88
鼻部按摩操..... 89
耳部按摩操..... 90
牙齿按摩操..... 91
颈部按摩操..... 92
腹部按摩操..... 93
足部按摩操..... 93
腰部按摩操..... 94
肾脏按摩操..... 95

需要全本请访问 www.ertongbook.com



康

图解全身穴位及经络

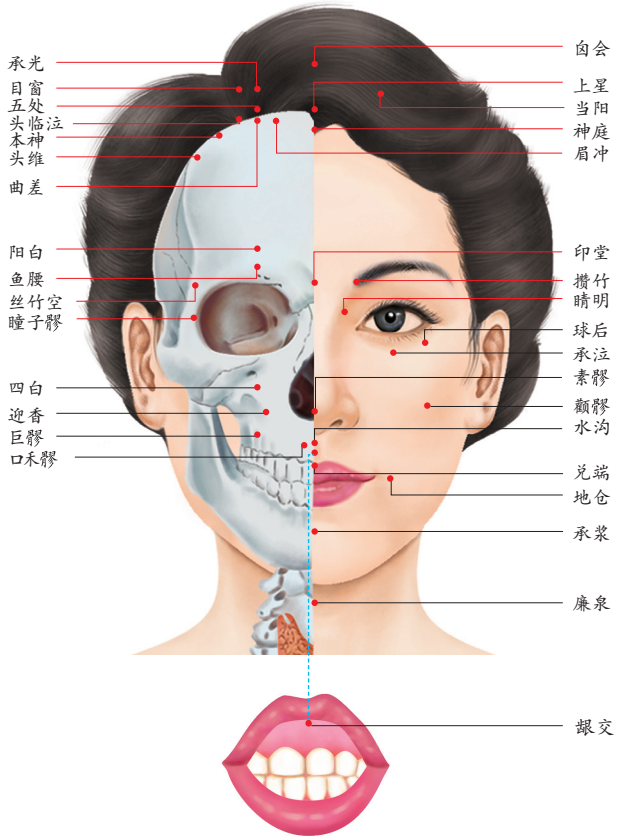




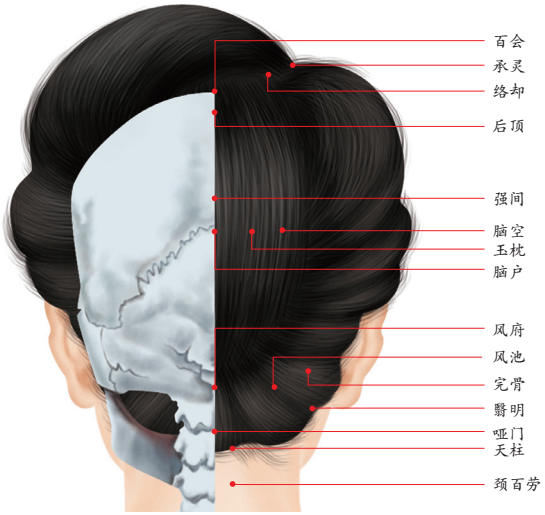
头部正面穴位图
头部背面穴位图
头部侧面穴位图
上半身正面穴位图
上半身背面穴位图
身体侧面穴位图
下半身侧面穴位图
……

图解全身穴位

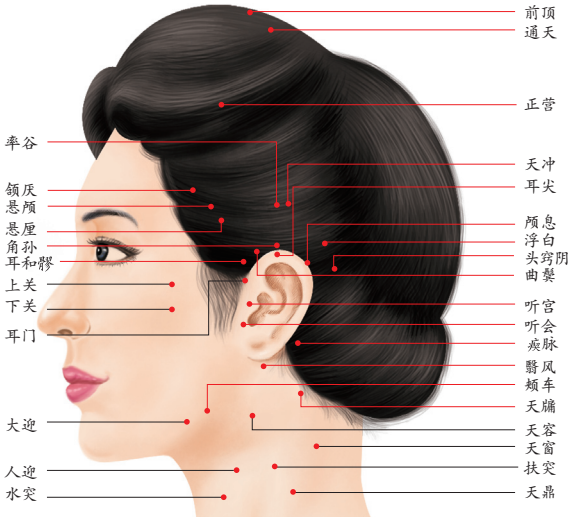
头部正面穴位图



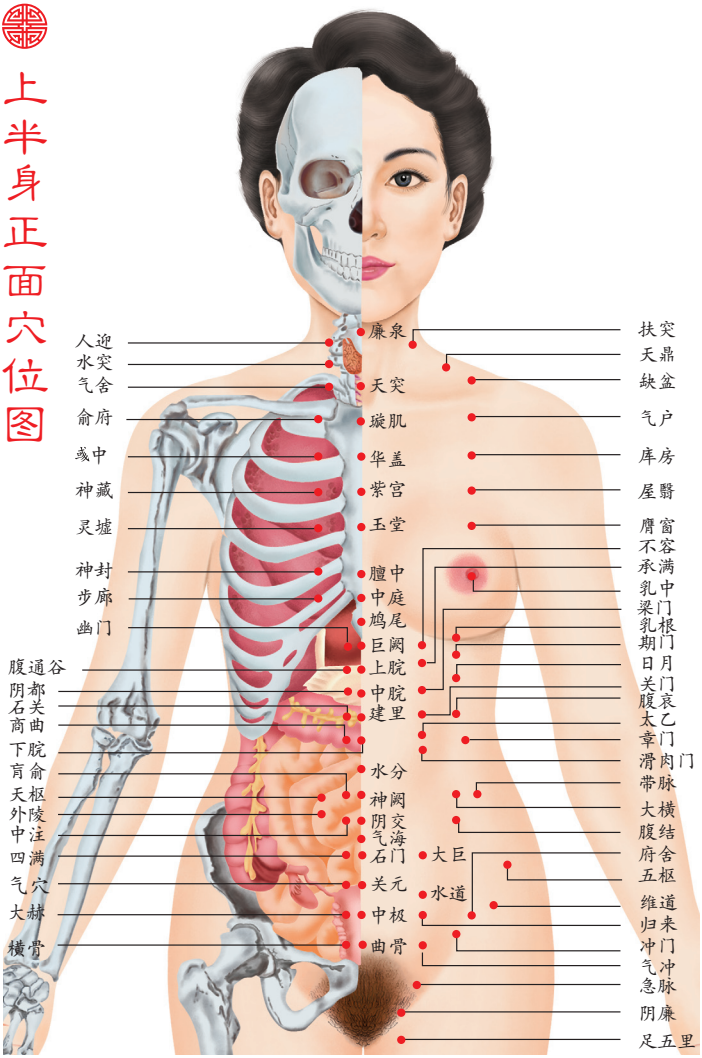
头部背面穴位图



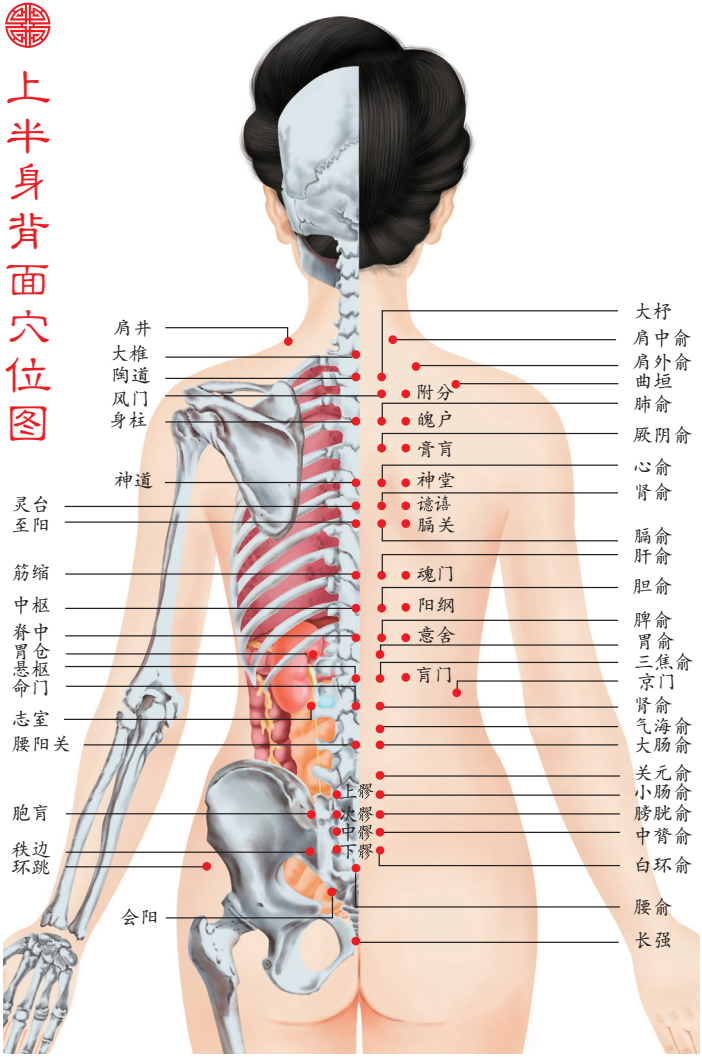
头部侧面穴位图



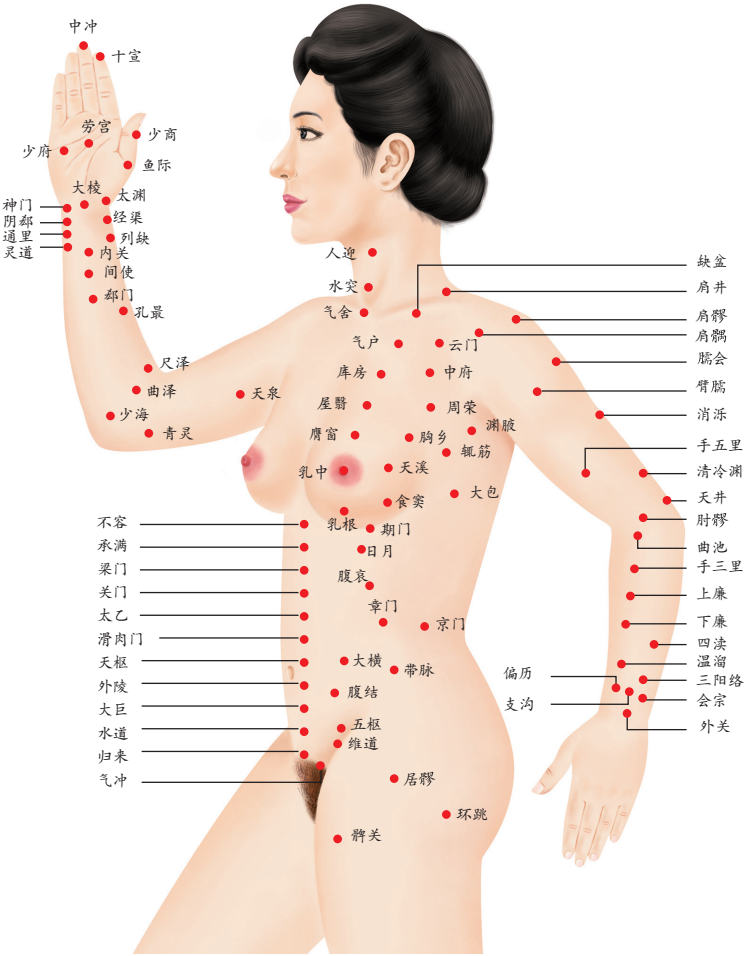
上半身正面穴位图


廉泉
天突
璇肌
华盖
紫宫
玉堂
膻中
中庭
鸠尾
巨阙
上脘
中脘
建里
水分
神阙
阴交
气海
石门
关元
中极
曲骨
人迎
水突
气舍
俞府
云中
神藏
灵墟
神封
步廊
幽门
腹通谷
阴都
石关
商曲
下脘
肓俞
天枢
外陵
中注
四满
气穴
大赫
横骨
扶突
天鼎
缺盆
气户
库房
屋翳
膺窗
不容
承满
乳中
梁门
乳根
期门
日月
关门
腹哀
太乙
幸门
滑肉门
带脉
大横
腹结
府舍
五枢
维道
归来
冲门
气冲
急脉
阴廉
足五里
大巨
水道

上半身背面穴位图

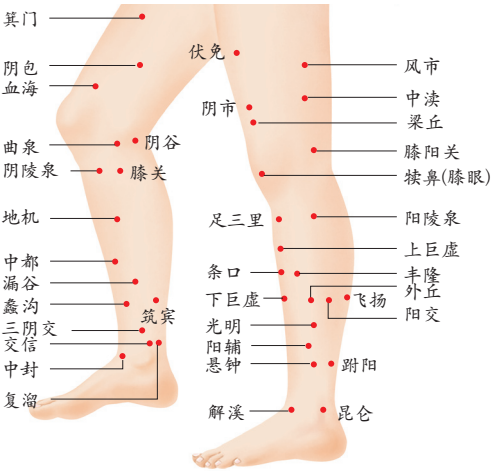

肩井
大椎
陶道
风门
身柱
神道
灵台
至阳
筋缩
中枢
脊中
胃仓
悬枢
命门
志室
腰阳关
胞肓
秩边
环跳
会阳
附分
魄户
膏肓
神堂
谚语
膈关
魂门
阳纲
意舍
肓门
上髎
次髎
中髎
下髎
大杼
肩中俞
肩外俞
曲垣
肺俞
厥阴俞
心俞
肾俞
膈俞
肝俞
胆俞
脾俞
胃俞
三焦俞
京门
肾俞
气海俞
大肠俞
关元俞
小肠俞
膀胱俞
中膂俞
白环俞
腰俞
长强

身体侧面穴位图

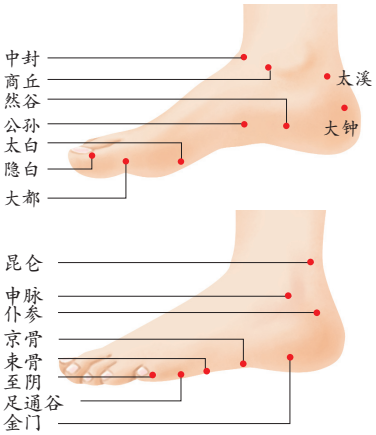


需要全本请访问 www.ertongbook.com

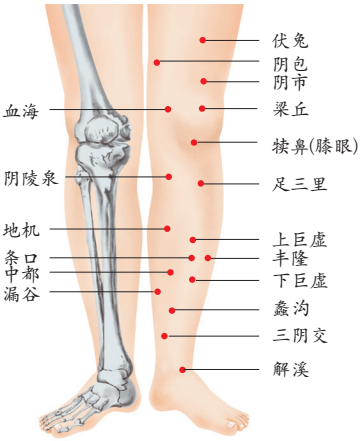
下半身侧面穴位图

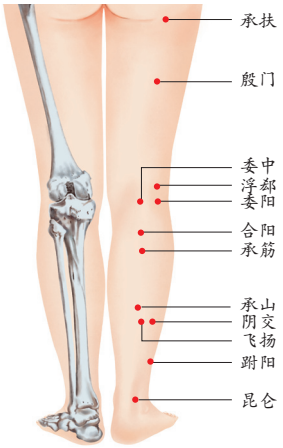


足内侧、外侧穴位图

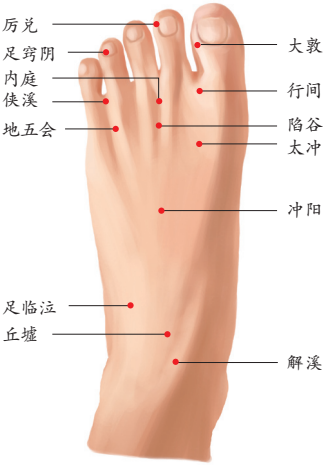


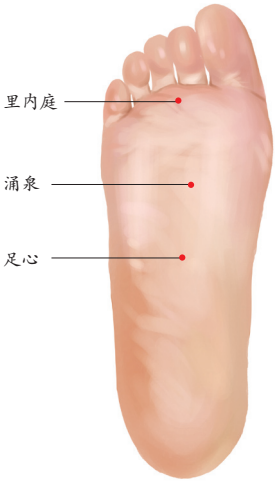
下半身正面、背面穴位图



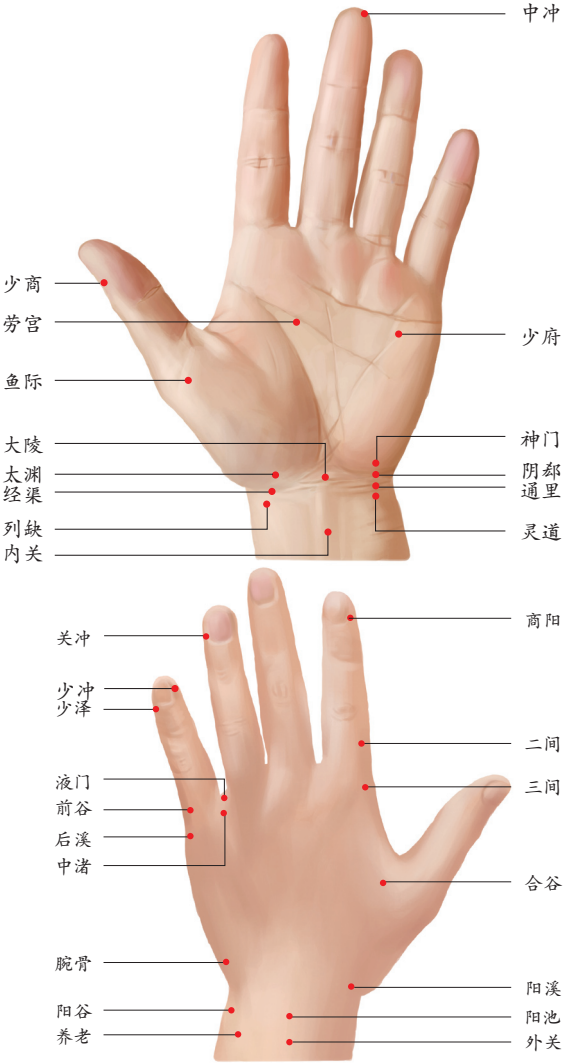


足背、足底穴位图

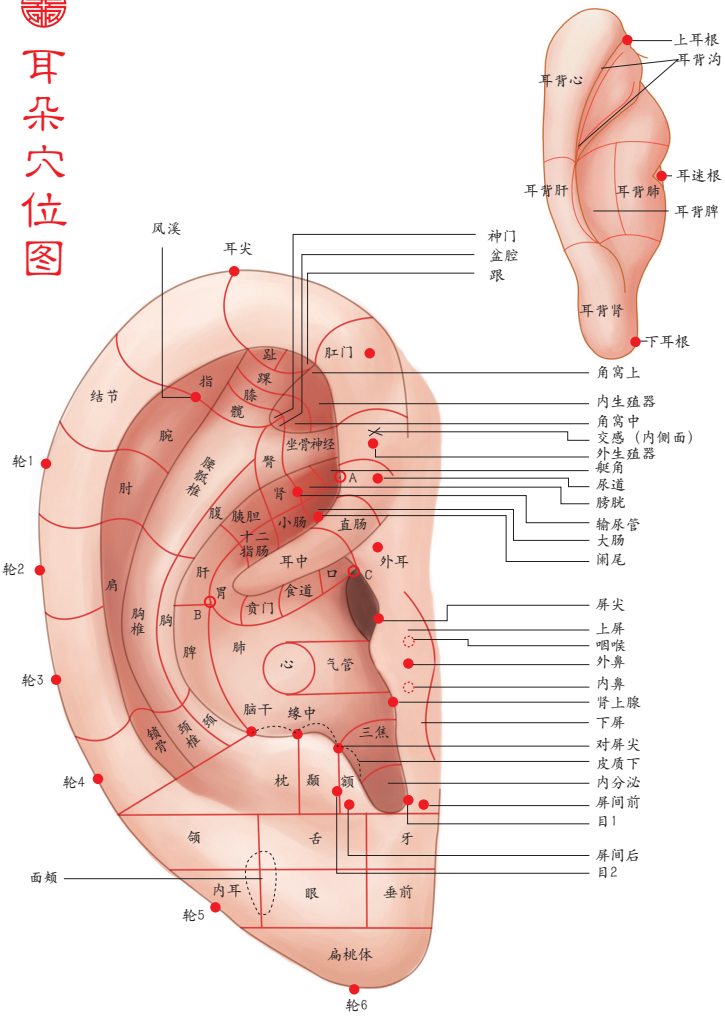




手掌、手背穴位图

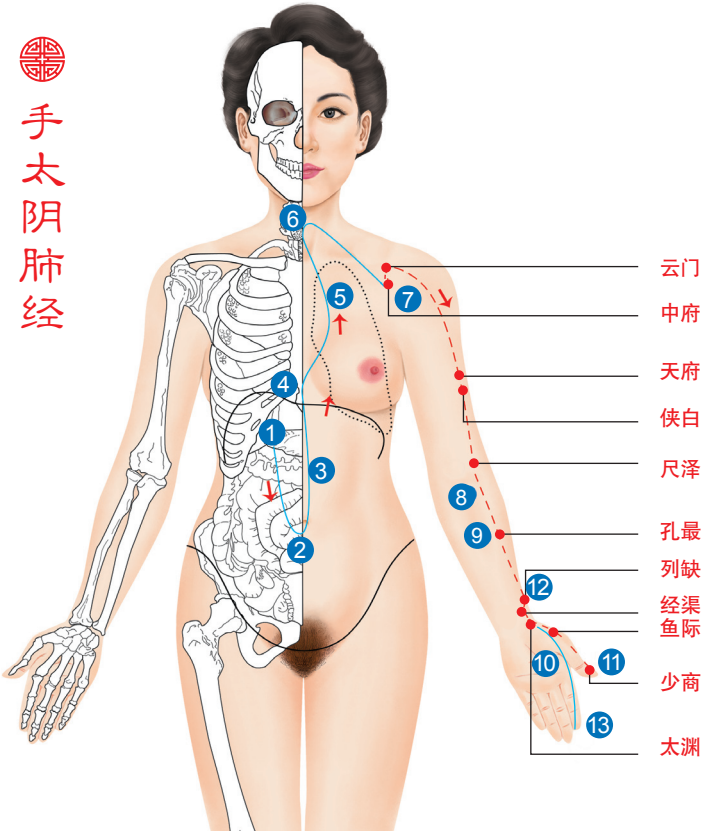

中冲
少商
劳宫
鱼际
少府
大陵
太渊
经渠
列缺
内关
神门
阴郄
通里
灵道
商阳
关冲
少冲
少泽
二间
液门
三间
前谷
后溪
中渚
合谷
腕骨
阳溪
阳谷
阳池
养老
外关

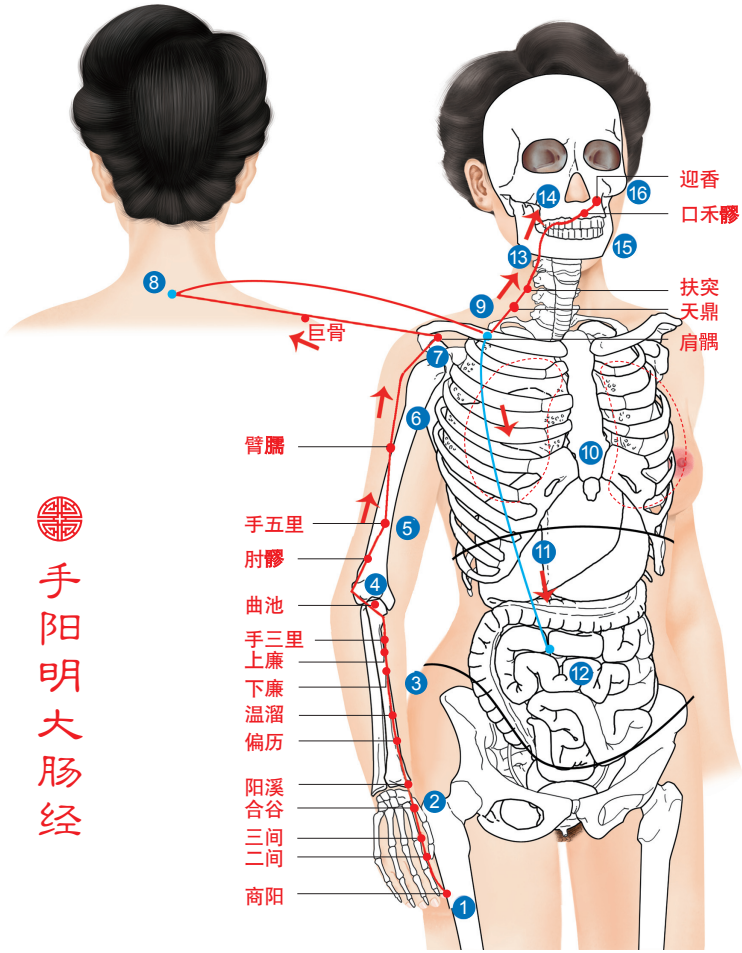
耳朵穴位图


上耳根
耳背沟
耳背心
耳迷根
耳背肝
耳背肺
耳背脾
耳背肾
下耳根
风溪
耳尖
神门
盆腔
跟
肛门
角窝上
内生殖器
角窝中
交感（内侧面）
外生殖器
艇角
尿道
膀胱
输尿管
大肠
阑尾
屏尖
上屏
咽喉
外鼻
内鼻
肾上腺
下屏
对屏尖
皮质下
内分泌
屏间前
目1
屏间后
目2
趾
踝
膝
髋
指
结节
腕
肘
轮1
轮2
肩
锁骨
肱骨
锁骨端
肩关节
肾
坐骨神经
腹
胰胆
十二指肠
小肠
直肠
肝
胃
贲门
食道
耳中
外耳
口
C
A
B
肺
脾
心
气管
脑干
缘中
三焦
轮3
轮4
枕
颞
颌
舌
牙
面颊
内耳
眼
垂前
轮5
扁桃体
轮6

图解全身经络

手太阴肺经





手阳明大肠经

需要全本请访问 www.ertongbook.com