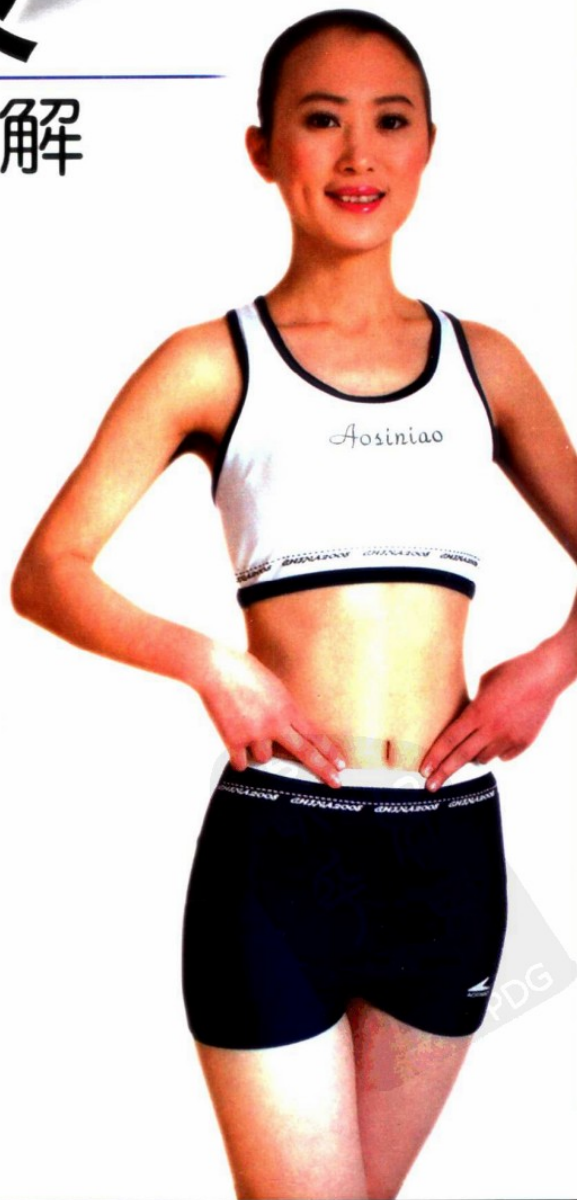


自我按摩系列

胃肠炎

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 聂红梅



吉林科学技术出版社

胃肠炎

自我按摩系列

主编 刘明军
聂红梅

编者 聂红梅
刘明军
逢紫千
张欣
陈立
高萍
徐恩仲
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社



俗话说“民以食为天”，而与饮食最密切相关的当属消化系统。在消化系统疾病中，胃肠炎最为常见。不论是患急慢性胃炎，还是急慢性肠炎，都直接影响到人们的生活质量。患病后，主动地治疗和有效地预防尤为重要。一些中西药物，确实对缓解病情有着很好的疗效，但对相当一部分患者，效果不太令人满意。这时，如果采用自己能够操作的自我按摩疗法，疏通经络，消炎止痛，活动肢体，强身健骨，则对身体的康复有着积极的作用。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，历经几千年的不断发展完善，已被现代人们的健康观念所接受。自我按摩疗法强调自己动手，简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。在医学模式发展的今天，更为注重以人为本，自我按摩的保健法符合自己的健康自己掌握的原则，在按摩中学会了自我保健的本领，及时解除病痛，提高了生活的质量。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。常识篇详细介绍了何为胃肠炎，自我按摩治疗胃肠炎的特点、疗程、注意事项；经穴篇介绍了经络及治疗胃肠炎的体部、耳部、足部、手部的常用穴位及反射区；手法篇介绍了治疗胃肠炎常用手法；治疗篇介绍了体部、耳部、足部、手部治疗胃肠炎的自我按摩套路；调护篇则在心态、情绪、饮食、用药等方面进行了指导。本书言简意赅，图文并茂，通俗易懂，实用性强，特别适合初学者及家庭之用。希望本书能成为胃肠炎患者的良师益友。

由于时间仓促，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

编者

2003年7月



目 录

常识篇

- 何谓胃肠炎 / 3
- 何谓自我按摩 / 4
- 自我按摩治疗胃肠炎有哪些特点 / 5
- 胃肠炎的疗程是如何规定的 / 5
- 自我按摩治疗胃肠炎时要注意什么 / 5
- 什么情况下不能做自我按摩治疗胃肠炎 / 6

经穴篇

- 何谓经络及走向 / 9
- 自我按摩穴位应如何定位 / 12
- 治疗胃肠炎体部常用穴位 / 15
- 治疗胃肠炎耳部常用穴位 / 18
- 治疗胃肠炎足部常用反射区 / 20
- 治疗胃肠炎手部常用反射区 / 23

手法篇

- 自我按摩治疗胃肠炎手法特点 / 27
- 自我按摩治疗胃肠炎体部常用手法 / 27
- 自我按摩治疗胃肠炎耳部常用手法 / 35

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>