

<<超级有效>>

图书基本信息

书名：<<超级有效>>

13位ISBN编号：9787122119902

10位ISBN编号：7122119904

出版时间：2011-11

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 主编

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>

## <<超级有效>>

### 前言

舒适的工作环境，将工作化繁为简的办公设备，简单快捷的盒饭套餐……这些看似上班族的福音，其实是上班族的健康大敌。

空调让人一年四季如处春季，但大大降低人体适应环境的能力，并有可能造成“空调综合征”。

电脑让工作更简单，却会对手腕、臂肘、眼睛等造成损害。

盒饭快餐省去了洗碗、做饭之苦，却有可能摄入过量脂肪、胆固醇和盐分。

……再加上工作紧张忙碌、交际关系复杂、生活节奏加快等因素，不少上班族都加入了亚健康大军，有的甚至已经患上疾病，并且患病人群越来越趋于年轻化。

预防疾病、保卫健康是我们一生都应做的事。

现代人的保健观念越来越强，不仅希望在得病时得到高效的治疗，更希望在未得病时有强而有力的预防措施，按摩正是一种既能治已病、又能防未病的好方法。

按摩虽然只是对皮肤简单的接触，却能够对体内脏腑、经络、肌肉、骨骼都产生良性作用，充分调动人体自我防御系统，达到调畅气血、强身健体、延缓衰老的目的。

为了使上班族在家中和工作场所方便、及时地进行自我治疗和保健，本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者介绍和展示上班族常见疾病和健康问题的按摩方法。

按摩方法分为在家按摩和上班按摩，最大限度地满足上班族的全面需求，读者可根据具体情况在不同地点选择最适合自己的按摩方法，从而使本书能更广泛地服务于广大上班族，给人们带来最实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩历史悠久，编者仅将自己所知呈献于众，其中不足之处恳请批评指正，希望本书介绍的按摩方法能为各行各业的朋友开辟一条通向健康的大道。

编者2011年5月

<<超级有效>>

内容概要

本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，介绍了上班族常见疾患和健康问题的按摩方法，按摩方法可分为在家按摩和上班按摩，最大限度地满足了上班族的全面需求。

上班族可根据具体情况在不同地点选择最适合自己的按摩方法，方便、及时地进行自我治疗和保健，给读者带去最实际的帮助。

<<超级有效>>

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师蒯氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子。在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

<<超级有效>>

书籍目录

第一章 上班族健康与按摩

关爱职场健康——上班族按摩的神奇功效

警惕机体的异常信号——上班族的亚健康状态

健康好不好，一测就知道——上班族的健康测量表

第二章 上班族按摩的必修课

按摩注意事项

简易按摩手法

简易取穴方法

常用保健穴位

第三章 各部位养生疗法

头部

面部

耳部

颈肩部

胸部

腹部

腰背部

四肢

第四章 美容养颜疗法

黑眼圈、眼袋

皱纹

痤疮

电脑色斑

脱发

面部浮肿

第五章 塑身健美疗法

“双下巴”

“将军肚”、“游泳圈”

“大象腿”

下垂臀

第六章 减压消疲疗法

失眠

神经衰弱

记忆力下降

慢性疲劳

心悸不安

焦虑烦躁

精神紧张

经前紧张征

困重、瞌睡

第七章 职业疾病特效疗法

颈椎僵直、疼痛

肩周酸痛

腰背部疼痛

坐骨神经痛

<<超级有效>>

腕管综合征

网球肘

耳鸣

眼睛干涩

头晕、头痛

下肢酸麻、抽筋

胃痛

大便不畅

腹胀

消化不良

胃下垂

慢性胃炎

第八章 常见病症疗法

感冒

咳嗽

鼻炎

咽炎

肋间神经痛

高血糖

性功能障碍

高血压病

高脂血症

附录

附录A 十二经脉分布部位简表

附录B 奇经八脉分布和交会经脉简表

## &lt;&lt;超级有效&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：据2009年8月微软MSN中文网发布的《MSN白领健康调查研究报告》，近九成的上班族存在不同程度的亚健康问题，而造成这一结果的“元凶”就是免疫力低下。

按摩有助于增加白细胞数量，增强白细胞吞噬能力，使整个免疫系统的功能得到加强从而为人体筑起一道坚固的城墙。

2。

解除痉挛久坐、久站或过度活动都容易造成肌肉损伤。

例如，长期伏案工作或者站立，肩颈、下肢的肌肉就会因为过度紧张出现局部痉挛。

按摩能够促进血液循环，松弛肌肉韧带，缓解疼痛不适。

按摩还能改善肌肉营养状况，及时排出代谢废物，提高细胞携氧能力，在增强肌肉对外界的抵抗力的同时，对其他疾病引起的肌无力、肌萎缩也有一定辅助疗效。

3. 消肿散瘀长期的伏案工作不仅会令肌肉出现痉挛，还会引发炎症。

炎症渗出物对周围末梢神经形成持续刺激，引起局部肿胀或淤血。

按摩有助于提高局部温度，扩张毛细血管，使静脉血回流的速度加快，从而促进局部组织吸收渗出物

。

4. 强壮脏腑由于工作繁忙，上班族很容易形成不良的生活习惯，如饮食不规律、熬夜等，这些习惯日久都会给脏腑造成影响，饮食不规律会损伤脾胃，熬夜会消耗心火，工作带来的精神压力还会影响肝脏。

脏腑之间存在着紧密的联系，一脏“受伤”往往会牵动其他，最终使机体健康受损。

按摩能够提高脏腑功能，促进血液循环，一方面能使血液濡养全身各处，另一方面加快血液回流，为脏腑提供营养。

<<超级有效>>

编辑推荐

《超级有效:最适合上班族的按摩妙招》：上班族最需要的一本健康书!随时随地，一按见效，减轻压力，调节情绪，缓解办公室的紧张气氛：提升注意力、思考力、判断力，提高工作效率：打造优雅气质，增强职场亲和力：改善亚健康，预防疾病，做办公室里的健康人！

<<超级有效>>

#### 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>