

<<从头到脚自我按摩法>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚自我按摩法>>

13位ISBN编号：9787500120940

10位ISBN编号：750012094X

出版时间：2009-7

出版时间：中国对外翻译

作者：曲黎敏,陈震宇

页数：272

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>

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 前言

我认识陈震宇是在2003年吧，那好像是一个秋天的下午，我正给台湾学生讲“中医与传统文化”选修课，有意无意地，我提到了我那个令人心醉的小小的中医讲习所，下课后，一对漂亮的学生情侣走过来（其中的男生就是震宇），他们俩的说话声音都很低，但温柔地笑着，表达十分明确：曲老师，我们跟您走，我们就想按那种方式学中医……那是一种什么方式呢？

那是一个小小的夜校，只有60平米，在位于21层的高高的住宅楼里，每天傍晚，都有十几个中医药大学的学生急匆匆地从学校走来，在楼下的馄饨铺里吃屉包子喝碗蛋花汤，然后上楼，围坐在我从民间请来的医家高手身边，按照最传统的师带徒的方式学习中医。

先是讲医学理论，基本是过去师徒之间口耳相传的口诀，然后大家在仅有的两张按摩床上，又扎针，又按摩，每个人都会被扎，被按。

更可爱的是，后来大家都很熟了，就索性在上课前把针都扎在自己的背上，就那么背着针听课，下课后再取下来……就这样，一拨学生走了，一拨又来，而震宇他们几个，几乎把所有老师的课都听了三遍以上。

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 内容概要

往往最基础的，一定是最高妙的。

按摩建立在手对身体的感知上，建立在奇妙的经络理论上。

如果说我们的身体是上天造化的精妙的艺术品，随着岁月的消磨它已劳损不堪，而我们自身或按摩师就是修复这个残破不堪的躯体的艺术大师。

用手对身体的感知，沿着那些古人体悟出来的看不见的曲线摩、擦、滚、按……不仅可以使我们的身体重新恢复精力，而且可以让我们或窒闷、或浮躁的灵魂也重归祥和。

所以，做自己的按摩师吧！

重新找回爱抚，找回愉悦，找回身心那久违的快乐！

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 作者简介

曲黎敏，北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，北京天人医易中医药研究院院长。  
北京师范大学语言文学学士，北京中医药大学医学硕士，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学。  
多年来一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，多次应邀前往清华大学、北京大学、浙

## &lt;&lt;从头到脚自我按摩法&gt;&gt;

## 书籍目录

引子 自己动手, 护佑生命这只航船第一章 人体与按摩 中西医的差别 中医治的是什么? 经络与穴道 病从何来? 按摩的作用原理 导引的作用原理 按摩的禁忌症 不会出错的经穴找法 按摩的基本手法 进行经穴按摩时的注意事项 自救利他的精辟诀窍第二章 头面部 第一节 头部症状 头痛、头重 第二节 面部症状 面肌痉挛 颜面神经痛第三章 五官 第一节 眼部症状 眼睛疲劳 视力减退 第二节 耳部症状 耳鸣、重听 第三节 鼻 鼻塞 慢性鼻炎、鼻窦炎 过敏性鼻炎 第四节 牙龈、口腔、喉咙的症状 牙痛 牙龈肿痛(牙龈炎、牙周病) 口腔炎, 喉咙痛(压力型)第四章 颈肩部、手臂、胸、背部 第一节 颈肩臂的症状 落枕 肩膀酸痛 五十肩 从颈到肩, 的疼痛、麻痹(颈肩臂症候群、手臂的神经痛、颈椎病等) 手肘疼痛、网球肘 第二节 胸背部的症状 胸部神经痛(肋间神经痛) 背部疼痛第五章 胸、腹腔 第一节 心(含脑血管病) 高血压 低血压 心悸、呼吸急促 晕眩、起立性晕眩 第二节 肺 初期感冒 咳嗽、多痰 慢性支气管炎、支气管扩张症、支气管哮喘 第三节 脾胃 胃积食、胸灼热 胃沉重、食欲不振(慢性胃炎) 胃、十二指肠溃疡 第四节 肝胆 肝炎 胆囊炎及胆结石 第五节 肾 浮肿 排尿困难、残尿感 尿频 第六节 大小肠 经常性下痢(含肠易激综合症) 腹痛、食物中毒 便秘 痔疮 第七节 内分泌、代谢异常 糖尿病 痛风第六章 足、腰部 第一节 腰部症状 闪腰 腰痛(含腰椎病) 第二节 下肢的症状 大腿、小腿的后侧疼痛(坐骨神经痛) 膝盖疼痛(急性、运动引起的疼痛) 膝盖疼痛(慢性、变形性膝关节症) 慢性风湿性关节炎 小腿痉挛第七章 男性的症状 阳痿 前列腺肥大(排尿困难、残尿感)第八章 女性的症状 虚寒证 贫血 痛经、月经不调以及闭经 不孕症 妊娠反应 乳汁分泌不良 更年期障碍 尿失禁 第九章 幼儿的 症状 体质虚弱 夜尿症 夜泣、惊风 荨麻疹、湿疹、异位性皮炎第十章 精神方面的症状 焦虑、压力、歇斯底里 神经官能症 自律神经失调第十一章 亚健康状态 第一节 常见症状 入睡困难、浅眠 睡不醒 第二节 消除疲劳、增强体力 身体困倦 精力减退第十二章 美容 瘦身、消脂 褐斑、雀斑、青春痘 掉发、圆形脱发症(斑秃、鬼剃头)第十三章 日常生活中常见症状 晕车 宿醉 打嗝附录 导引 八段锦

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 章节摘录

第一章 人体与按摩中西医的差别 西医有“预防医学”的领域，是在19世纪末20世纪初，人类从战胜天花、霍乱和鼠疫等烈性传染疾病的经验中，逐渐建立起相对完善的预防医学理论及体系，并把它由医学科学体系中独立出来。

它的主要研究的方向是预防和消灭疾病，是讲究卫生、增强体质，改善和创造有利于健康的生产环境和生活条件的科学。

看看手臂上的“小花”吧，它就是我们在出生后不久接种的“牛痘疫苗”，是用来预防天花的。这种病曾在欧洲和我国夺去无数人的生命，即使幸免一死，也会在脸上留下大大小小的“麻子”，而近几年来我国出生的小孩已不再接种这种疫苗，因为“天花”这种病菌已经在我国彻底消失了。

接种“天花疫苗”就是根据预防医学的理论所实施的。

然而“天花疫苗”最早的来源却是中国人发明的“人痘术”。

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 媒体关注与评论

按摩是自我疗法的秘密武器，这种方法最直接、最经济，最能体现自己对自己的爱。  
当我们悟到这种爱后，我们可以把它当作礼物馈赠给别人 ——曲黎敏

## <<从头到脚自我按摩法>>

### 编辑推荐

《从头到脚自我按摩法》：曲黎敏：自己动手，保佑生命这只航船。  
手为天地之机。  
你的双手握有不可思议的力量。

<<从头到脚自我按摩法>>

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>