

<<全身按摩治百病精华集>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩治百病精华集>>

13位ISBN编号：9787506458306

10位ISBN编号：7506458306

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

<<全身按摩治百病精华集>>

内容概要

《全身按摩治百病精华集》讲述了：全国详尽的穴位介绍：全书配图详解头面颈部、耳部、胸腹部、腰背部、上肢、下肢等全身不同部位近400个保健穴位的取穴方法、主治疾病及按摩方法等，穴位标志一目了然，便于您掌握按摩诀窍。

简便实用的祛病按摩，收录近百种常见病及日常保健的对症按摩法，每个疾病下都列有针对此病症的特效穴位、自我按摩方法、他人按摩方法、辅助治疗等板块，简单、实用、便于操作。

<<全身按摩治百病精华集>>

作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。

毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、影视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作、为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人。为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<全身按摩治百病精华集>>

书籍目录

第一章 认识自己的身体，学会按摩祛百病	一、推拿按摩——代代相传的养生祛病手法	二
、认识经络一承载和疏导人体健康的大街小巷	三、认识穴位——天赐的随身保健医疗队	四、
从零开始学按摩——取穴找穴，一学就会	五、按之有道——按摩的注意事项	六、更要讲究——
按摩适应证与禁忌证	第二章 必学的按摩手法及按摩前准备	一、常规按摩手法
按摩时的常用姿势	三、活用小道具自我按摩	二、
位保健养生按摩操	二、穴位按摩养生操	三、一日三部曲养生按摩操
	三、	四、循经按摩养生操
第四章 认识全身穴位	一、头面颈部穴位	百会 后顶 强间 风府 承浆
天突 廉泉 迎香 禾髎 扶突 天鼎 承泣 四白 巨髎 地仓 大迎		
颊车 下关 头维 人迎 水突 气舍 听宫 颧髎 天容 天窗 攒竹		
睛明 通天 天柱 丝竹空 耳门 角孙 翳风 瞳子髎 听会 上关 颌		
厌 曲髻 头窍阴 完骨 本神 阳白 头临泣 风池 太阳 鱼腰 印堂		
二、耳穴	耳穴定位专用词解 耳穴按摩方法 耳部穴位及反射区	眼 扁桃体 牙
面颊 舌 颌 外鼻 内鼻 咽喉 外耳 口 食道 贲门 胃 十二		
指肠 小肠 大肠 阑尾 指 腕 肘 肩 锁骨 足跟 趾 踝 膝		
髌 坐骨神经 交感 臀 腹 腰骶椎 胸 胸椎 颈 颈椎 膀胱 肾		
输尿管 胰胆 肝 艇中 脾 心 气管 肺 三焦 内分泌 内生殖器		
神门 盆腔 额 颞 枕 三、胸腹部穴位	膻中 鸠尾 巨阙 中脘 膈窗	
水分 神阙 阴交 气海 关元 中极 曲骨 中府 缺盆 气户		
乳中 乳根 不容 梁门 滑肉门 天枢 大巨 水道 气冲 天溪 大包		
腹结 冲门 俞府 或中 神封 育俞 通谷 气穴 大赫 天池 日月		
期门 五枢 带脉 章门 子宫 四、腰背部穴位	大椎 陶道 身柱 神道	
灵台 至阳 脊中 命门 腰阳关 腰俞 长强 天宗 附分 魄户 膏		
盲 神堂 膈关 大杼 风门 肺俞 厥阴俞 心俞 督俞 膈俞 肝俞		
胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞 肾俞 志室 气海俞 大肠俞 关元俞 小肠俞		
八髎 膀胱俞 中膂俞 白环俞 胞育 会阳 曲垣 肩外俞 肩中俞 肩贞		
定喘 肩井 上仙点 五、上肢穴位	云门 侠白 尺泽 孔最 列缺 太	
渊 臂臑 肩髃 曲池 手三里 温溜 阳溪 二间 三间 合谷 商阳		
极泉 少海 阴郄 神门 少府 少冲 阳谷 腕骨 后溪 前谷 少泽		
天泉 曲泽 郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲 天井 三阳络 会宗		
支沟 外关 阳池 中渚 液门 关冲 落枕 养老 鱼际 少商 颈项点		
腰点 肩点 胸点 腰腿点 升压点 呃逆点 咳喘点 牙痛点 中魁 四		
缝 十宣 命门 大骨空 小骨空 八邪 急救点 眼点 脊柱点 坐骨点		
踝点 咽喉点 扁桃体点 定惊点 脾点 三焦点 胃肠点 肝点 肺点 腹泻		
点 肾点 后头点 偏头点 前头点 头顶点 止血点 六、下肢穴位 伏兔		
梁丘 足三里 上巨虚 下巨虚 丰隆 条口 居髎 解溪 冲阳 内庭 厉		
兑 环跳 箕门 血海 阴陵泉 地机 三阴交 公孙 太白 隐白 承扶		
殷门 委中 委阳 合阳 承筋 承山 飞扬 昆仑 申脉 京骨 至阴		
阴谷 筑宾 复溜 交信 水泉 太溪 大钟 照海 涌泉 风市 中渎		
膝阳关 阳陵泉 阳交 外丘 光明 悬钟 丘墟 足临泣 足窍阴 阴包		
阴廉 曲泉 中都 蠡沟 中封 太冲 行间 大敦 膝眼 鹤顶 百虫窝		
阑尾 八风 气端 胆囊	第五章 全身按摩治百病	内科常见病 感冒 哮喘
喘 慢性支气管炎 头痛 面神经麻痹 失眠 晕车		参考文献

<<全身按摩治百病精华集>>

章节摘录

现在,在很多大、中型城市,按摩保健中心、足疗中心、按摩学校等相继开办,而且越来越多的中国人认识到按摩的作用,常利用工作之余接受按摩治疗。

按摩的功效 中医认为,按摩具有平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、消肿止痛、祛风除湿等作用,从而达到防病治病、保健养生的目的。

如果用现在科学理论来解释按摩的具体作用,主要有:通过刺激末梢神经,促进血液、淋巴液在血管、淋巴管及组织间的代谢过程,协调各组织、器官间的功能,提高机体的新陈代谢水平;按摩手法的机械刺激,将机械能转化为热能,提高局部组织的温度,促使毛细血管扩张,降低血液黏滞性,减少周围血管阻力,减轻心脏负担;具有抗炎、退热、提高免疫力的作用;能够疏通经络,保持机体阴阳平衡;缓解肌肉紧张,促进关节灵活,消除身心疲劳。

家庭按摩的优点 家庭按摩是一种简单易行的方法,还可以促进家人、朋友之间的交流和沟通。

家庭按摩的优点包括: 操作简单,学习容易虽然按摩需要掌握的知识较多,如取穴方法、常用穴位、按摩方法等,但是你只需要按照图表说明,照书操作,按压相应的身体穴位,就可以缓解或治愈一些病症。

<<全身按摩治百病精华集>>

编辑推荐

《全身按摩治百病精华集》：感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与您同行，前方的路一定会越来越精彩…… 活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里 花点时间学会简单有效的按摩术，为全家的健康加分 认识自己的身体，学会按摩祛百病 必学的按摩手法及按摩前准备 日常保健养生按摩操 认识全身穴位 全身按摩治百病 感谢读者选择了 中国最具品质的生活图书 由国内顶级医护专家&专业资深的书业策划团队 静候每一个中国家庭的翻阅 温柔贴近你的生活 集千年国医智慧，为每一个中国女人量身订做 中国人世代相传的长命保健真经

<<全身按摩治百病精华集>>

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>