

<<家庭实用按摩全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用按摩全书>>

13位ISBN编号：9787506468381

10位ISBN编号：7506468387

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：百姓生活文库编委会

页数：418

字数：450000

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>

<<家庭实用按摩全书>>

内容概要

简单的家庭按摩手法细致的步骤解析，为读者详细传授按摩知识！

中医传统的疗疾手法一按摩可改善多种不适症状，带给你从头到脚的健康体验！

只要家中一人掌握科学的按摩手法与技巧，即可提高全家人的健康指数！

海纳百川的百姓生活智慧，尽在——超级典藏版的《家庭实用按摩全书》！

<<家庭实用按摩全书>>

书籍目录

第一篇 认识自己的身体，掌握按摩小常识 第一章 路线清晰的人体经络 经络的发现及其与现代医学的关系 经络的发现 现代医学对经络的解读 经络如何养护我们的身体
 认识十二正经 十二正经的命名原理 十二正经的分布规律 十二经脉人体分布情况
 十二正经的衔接示意图 认识奇经八脉 奇经八脉及分布情况 奇经八脉与养生的千丝万缕
 奇经八脉与十二正经的联系 手太阴肺经 关于手太阴肺经 经脉循行 穴位分布
 适用病症 手少阴心经 关于手少阴心经 经脉循行 穴位分布 适用病症
 手厥阴心包经 关于手厥阴心包经 经脉循行 穴位分布 适用病症
 手阳明大肠经 关于手阳明大肠经 经脉循行 穴位分布 第二章 简单易懂的特效穴位 第三章 了解关于按摩的常识 第二篇 经穴保健养生操，五脏健康度四季 第一章 四季经穴保健法 第二章 五脏经穴保健法 第三章 身体各部位的经穴养生操 第三篇 老人孩子总动员，全家康康齐分享 第一章 婴幼儿按摩，轻松养育聪明又健康的宝宝 第二章 学会按摩，做幸福健康的女人 第三章 找回做男人的尊严，让按摩来帮你 第四章 经络按摩，老年人健康长寿的灵丹妙药 第四篇 特效按摩，安全实用效果好 第一章 美容美体按摩 第二章 强身健体按摩 第五篇 对症按摩法，简单易做祛百病 第一章 常见不适调理按摩 第二章 慢性疾病调理按摩 附录 人体经络神奇养生术

<<家庭实用按摩全书>>

章节摘录

插图：肝主藏血，肝可以把人体暂时不用的血液暂时储备在肝脏当中。

藏的另一个含义就是收摄、约束。

也就是说，若肝脏功能出现问题，控制血的能力就会变差，极易导致人体产生出血症，比如鼻出血、脑溢血、视网膜出血、便血、胃出血等，这些都跟肝息息相关。

肝主疏泄，这主要是从情志方面说的，这里的疏泄主要指疏发宣泄。

肝主疏泄，就是说如果肝经是通畅的，肝的功能就会非常正常，人就会感到愉悦、舒服，反之会抑郁烦闷。

所以，人的情志和精神状态，主要是由肝来主导和决定的。

从肝经的经穴走向，我们知道肝经是绕着阴器走行的。

阴器就是宗筋，肝经绕着阴器转一周，所以男性生殖方面的问题都跟肝经有密切的关系。

中医理论认为：“肝藏血”、“人卧则血归于肝”。

如果丑时（凌晨1~3点）不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。

所以，这类人往往面色青灰、易生肝病。

同时，肝属木，肩负着排除体内、体外不断蓄积的毒素的任务，是一个专门掌管解毒的脏器。足厥阴肝经起于足大趾（见 ），向上沿足背内侧（见 ），经内踝前1寸处（见 ），上行于小腿内侧，行至内踝上8寸处（见 ），交出于足太阴脾经之后，沿小腿内侧正中上行，经膝关节内侧（见 ），沿大腿内侧（见 ）进入阴部（见 ），环绕阴部上至少腹部（见 ），夹胃旁过，属于肝，联络胆（见 ），再向上通过膈肌（见 ），分布于胁肋部（见 ），沿气管后侧（见@），向上进入咽喉部（见@），连接“目系”（见 ），再上行出于额部，与督脉交会于头顶（见 ）。

“目系”的支脉：从“目系”下行经过面颊，环绕口唇之内（见 ）。

肝部的支脉：从肝分出，通过膈肌，向上流注于肺，与手太阴肺经相接（见 ）。

本经一侧有14个穴位（左右两侧共28穴），其中2个穴位分布在腹部和胸部，12个穴位分布在下肢内侧，首穴为大敦，末穴为期门。

，本经穴：大敦（井），行间（荥），太冲（输、原），中封（经），蠡沟（络），中都（郄），膝关，曲泉（合），阴包、足五里，阴廉，急脉，章门（脾募），期门（肝募）。

交会穴：三阴交，冲门，府舍（足太阴），曲骨，中极，关元（任脉）。

<<家庭实用按摩全书>>

编辑推荐

《家庭实用按摩全书(超值典藏版)》编辑推荐：海量图文权威资讯，精美装帧家家必备，超值价格实用实惠，海纳百川的百姓生活智慧，尽在——超值典藏版的。

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，精诚为您打造，静候每一个中国家庭的翻阅温柔贴近您的生活。

<<家庭实用按摩全书>>

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>