

<<从头到脚按摩一点通>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚按摩一点通>>

13位ISBN编号：9787508052359

10位ISBN编号：7508052358

出版时间：2009-9

出版时间：华夏出版社

作者：张思云，李继昌 著

页数：220

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>

## <<从头到脚按摩一点通>>

### 前言

推拿按摩术在我国已有数千年的历史，被誉为“元老医术”，以其独特的“简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力”的治疗优势，深受咱们普通老百姓的欢迎。

推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、整脊利节、住痛移疼、健脑安神、健脾和胃、调息畅肺、疏肝解郁、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效，经常接受推拿按摩治疗或自我按摩能增强人体的抗病能力，从而使您走上健康的人生之路。

推拿按摩时要身心放松，除思想应集中外，尤其要心平气和，全身不紧张，要做到身心都放松；要掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确，手法正确；要用力恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤；要时间适宜，每次以20分钟为宜，最好早晚各一次。

无论用何种推拿按摩手法来保健或治疗慢性病，都不是一两天就有效一的。

## <<从头到脚按摩一点通>>

### 内容概要

元老医术，推拿按摩术在我国已有数千年的历史，被誉为“元老医术”，以其独特的“简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力”的治疗优势，深受普通老百姓的欢迎。疗效神奇，推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、整脊利节、止痛移疼、健脑安神、健脾和胃、调息畅肺、疏肝解郁、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效。经常接受推拿按摩治疗或自我按摩能增强人体的抗病能力，从而使您走上健康的人生之路。

推拿按摩对头痛、牙痛、三叉神经痛、晕车和晕船、恶心和呕吐、眩晕、耳鸣、记忆力衰退、失眠、抑郁症、腹胀、咳嗽、多汗、痔疮、便秘、胸闷、关节疼痛、腰扭伤、肩颈酸痛、视疲劳、糖尿病、冠心病、高血压、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、颈椎病、类风湿性关节炎、感冒、哮喘、低血压、畏寒症、贫血、老花眼、慢性鼻炎和鼻窦炎、慢性肝炎、膀胱炎、阳痿、前列腺疾病、阴道疾病、月经不渊、痛经、乳房肿块、忖冷淡、更年期综合征等都有很好的疗效。简单易学的家庭自我保健按摩疗法。

## &lt;&lt;从头到脚按摩一点通&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 按摩基本常识第一章 推拿按摩全知道一、认识推拿按摩二、做按摩有哪些好处三、按摩的保健功效四、按摩种类(主要两种)五、按摩手法(八种)六、按摩的适应与禁忌七、按摩的准备和原则第二章 人体经络和穴位一、人体经络系统的构成二、人体的全身经络和穴位图第三章 常用按摩手法一、按法二、摩法三、推法四、拿法五、揉法六、擦法七、点法八、扳法九、搓法十、捻法十一、抹法十二、抖法十三、捏法十四、滚法十五、叩击法十六、摇法十七、拔伸法十八、弹法十九、日常穴位按摩法下篇 家庭实用按摩和治疗第一章 人体各部位的按摩一、头部的保健按摩二、手部的保健按摩三、腹部的保健按摩四、腰部的保健按摩五、胸腹的保健按摩六、背腰部的保健按摩七、上肢的保健按摩八、下肢的保健按摩九、足部的保健按摩十、耳部的保健按摩第二章 常见疾病的按摩治疗一、按穴治疗感冒二、按穴治疗咳嗽三、快速停止呕吐四、气喘五、耳鸣六、失眠七、便秘八、牙痛九、腹泻十、止鼻血十一、止嗝十二、止屁十三、止痰十四、醉酒十五、出汗十六、脚气十七、怕热十八、麻疹十九、湿疹二十、高血压二十一、低血压二十二、口腔炎二十三、空调病二十四、老花眼二十五、膀胱炎二十六、怯寒症二十七、月经痛二十八、不孕症二十九、鼻蓄脓三十、过敏性鼻炎三十一、摔伤疼痛三十二、颈部扭筋三十三、小腿痉挛三十四、烧心、噯气三十五、晕车、晕船三十六、风湿疼痛三十七、假性近视三十八、脚底肿大三十九、慢性肝炎四十、妊娠恶阻四十一、色盲四十二、食欲不振四十三、手部麻痹四十四、扁桃腺疼痛四十五、初期白内障四十六、鼻内脓疮四十七、更年期障碍四十八、肋间神经痛四十九、膝关节疼痛五十、喉咙痛、鼻塞五十一、坐骨神经痛五十二、骨折等后遗症五十三、肩膀僵硬、酸痛五十四、睑腺炎(麦粒肿)五十五、脸部疼痛、痉挛五十六、慢性胃炎、胃痛五十七、目眩、头昏眼花五十八、脑溢血后的复原五十九、闪腰、慢性腰痛六十、疼痛、麻痹等后遗症六十一、手腕肌肉疼痛六十二、痔瘘、痔核、裂痔六十三、手腕或脚腕扭筋六十四、穿高跟鞋的倦累感第三章 按摩更漂亮、凸显气质一、肥胖二、腹部赘肉三、偏瘦、过分苗条四、手指纤细五、腿部减肥六、臀部下垂七、胸部健美八、去除小皱纹九、水蛇腰十、去除眼角皱纹十一、消除双下巴十二、雀斑、养麦皮十三、圆形脱发症十四、治疗白发第四章 精神和心理按摩调理一、焦躁二、怯弱三、忧郁症四、慵懒感五、抑郁症：六、神经衰弱七、去除睡意八、歇斯底里九、增进耐性十、消除疲劳十一、头脑不清十二、心理焦躁第五章 按摩提高夫妻生活质量一、性自卑二、阳痿三、早泄四、精力减退五、性生活疲劳六、性欲减退七、性生活时间过短八、防止肌肉老化，增强性能力九、治疗肾虚十、治疗不感症

## <<从头到脚按摩一点通>>

### 章节摘录

上篇 按摩基本常识 第一章 推拿按摩全知道 一、认识推拿按摩 推拿按摩，简单地说就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，以达到保健、治病的目的。推拿按摩作为以人疗人的方法，是一种非药物的自然疗法、物理疗法，通常是按摩者运用双手作用于人的体表、特定穴位、受伤部位、不适部位，运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

既可以由他人按摩，也可以自我按摩。

应用按摩防病、治病、健身益寿在中国已有悠久的历史，几千年来一直受到中国医学家及养生学家的重视。

推拿与按摩，实际上是一个概念，只是在不同的地域有不同的称谓，在我国的北方，人们多称“按摩”，在南方，人们多称“推拿”，有的直接称为“推拿按摩”，本书简称“按摩”。

著名医学家孙思邈十分推崇按摩，他在《备急千金药方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。

”推拿按摩早已是中医学的一个分支，自我保健一按摩正成为时下人们追求健康的一种方式，很受大众喜爱。

《黄帝内经》中也多次提到了按摩治病的原理，例如《素问·举痛论》说：“寒气客于背腧之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其腧注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。

”“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。

”这两段文字提出了“不通则痛，通则不痛”的基本病理变化和按摩疏通经络、气血的治病机理。

.....

## <<从头到脚按摩一点通>>

### 媒体关注与评论

在21世纪的保健中，推拿按摩将扮演一个非常重要的角色。

——世界卫生组织 按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。

——“药王”孙思邈 形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。

——《黄帝内经》 按摩可除八疾，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。

——《唐六典》 鸡鸣以两手相摩令热。

以慰目。一三行以指抑目，左右有神光，令目明不病痛。

——《诸病源候论》 常以手中指于鼻梁两边，揩二三十遍，令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润于肺也。

——《养生书》 平旦以两掌相摩令热，熨眼三过，次又以指搔目四眦，令人目明。

又法摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。

又法摩手令热，雷摩身体，从上而下，名曰干浴，令人胜风寒时气、热头痛，百病皆除。

——《养性延命录》

## <<从头到脚按摩一点通>>

### 编辑推荐

资深专业按摩师10多年临床穴疗经典之作。  
无痛、易学、省钱、省力、准确、有效。  
求医不如求己，简单易学的家庭按摩手法。  
耳闻不如一见，家中一人会，省下医药费。  
“元老医术”——推拿按摩，以其独特的“简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力”的治疗优势，深受普通老百姓的欢迎。

<<从头到脚按摩一点通>>

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>