

<<实用家庭按摩>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭按摩>>

13位ISBN编号：9787508208657

10位ISBN编号：750820865X

出版时间：1999-03

出版时间：金盾出版社

作者：初兰花

页数：148

字数：111000

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>

## <<实用家庭按摩>>

### 前言

按摩又称推拿，它历史悠久，源远流长，是一种简便易行且行之有效的治疗疾病的方法，是我国传统医学的重要组成部分。

在2000多年的医疗实践中，其理论和技术得到不断充实和提高，现已成为自成体系的一门临床应用学科。

按摩疗法，是根据不同病情，在人体体表一定的部位或穴位上，运用一定的手法操作，收到有病治病、无病健身的效果。

这种疗法对某些疑难病症也常能妙手回春。

按摩以其在临床和日常生活中的实用性、方便性和有效性，已日益受到广大医务工作者和家庭的重视和喜爱，成为国内外医疗保健的一项重要方法，是现代家庭用以治疗疾病和保健强身、延年益寿的重要手段。

为适应和满足广大家庭的需要，我们编写了《实用家庭按摩》这本书。

该书具有科学性、实用性，通俗易懂，主要供家庭成员阅读学习，也可供广大医疗按摩专业工作者和按摩爱好者临床实践参考。

全书共设五章，分别介绍了家庭按摩的基本知识，按摩前的准备工作，21种常用按摩手法，53种常见病的家庭按摩，18种自我保健按摩法。

治疗手法中附有简明图表，方便查阅。

本书由从事推拿按摩临床实践的专家和专科人员编写。

在编写过程中，参考了《中国针灸学概要》等有关书籍和其它资料并引用了部分图表，在此谨向原作者致以谢意。

由于我们水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评和指正。

## <<实用家庭按摩>>

### 内容概要

本书着重讲述了临床各科常见疾病的家庭按摩及自我保障按摩方法。对各种按摩方法的操作要领、手法要求、注意事项及应用范围作了详细介绍，并附有插图。内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合于一般家庭成员学习应用，也可供基层医务人员和广大按摩爱好者阅读参考。

<<实用家庭按摩>>

书籍目录

第一章 家庭按摩的基本知识 第一节 概述 家庭按摩的特点 家庭按摩的治疗作用 家庭按摩的适应证 家庭按摩的禁忌证 第二节 家庭按摩常用经络及腧穴 十四经脉的分布及主治病症 家庭按摩常用腧穴第二章 家庭按摩前的准备 第一节 按摩的体位 患者的体位 术者(家人)的体位 第二节 按摩注意事项 术者(家人注意事项) 患者注意事项 第三节 按摩介质的作用 按摩介质的作用 常用的按摩介质第三章 家庭按摩常用手法 第一节 舒筋通络按摩法 一、一指禅推法 二、按法 三、摩法 四、擦法 五、揉法 六、\*法 七、拨络法 八、拍法 九、拿法 十、搓法 十一、抖法 十二、捍脊法 十三、抹法 十四、刮法 十五、掐法 第二节 滑利关节按摩法 一、摇法 二、扳法 三、背法 四、拔伸法 五、捻法 六、叩击法第四章 常见病的家庭按摩第五章 自我保健按摩

## &lt;&lt;实用家庭按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 家庭按摩的基本知识第一节 概述一、家庭按摩的特点按摩疗法属于中医学的外治范畴，具有很多不同于以内服药物为主的内治疗法及其它外治疗法之处。

家庭按摩概括起来主要有以下几个特点：1. 不需要特殊的设备，仅凭家人或自己的双手，有时借助一定的钝性器具运用各种不同手法进行操作，简便易行。

2. 不论男女老幼，内、外、妇、儿、五官各科的许多病症及正常人的保健、健美，都可运用按摩疗法，适应范围广。

3. 家庭按摩所用手法虽然很多，但都较简便易学，是一种听得懂、看得见、学得会、用得上的实用疗法，只要经过一段时间的学习和实践，都能很快掌握，便于推广。

4. 家庭按摩，在家便能达到解除病痛的目的，很多疾病不必去医院，没有服药、手术之苦，经济安全，易于接受。

5. 家庭按摩不仅用于疾病的治疗，而且是一种理想的健体强身、延年益寿的自然疗法。

在家按摩，手法更为灵活，体位更为随意，深受家人喜爱。

二、家庭按摩的治疗作用按摩疗法是以中医的经络学说为理论基础，运用各种手法，给体表一定的良性物理刺激，作用于经络、穴位，使人体发生由表及里的各种变化，从而调整人体阴阳，调和营卫，疏通经络，活动筋骨，活血祛瘀，松解粘连，滑利关节，消肿止痛。

按摩能使人体组织器官的功能达到相对的平衡状态，消除各种病痛。

按摩疗法实质是一种物理疗法。

其治疗的机理主要是机械的力学作用、热作用、生物电及生物磁场的综合作用。

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环，促进组织器官的新陈代谢，加强胃肠功能，兴奋或抑制神经，从而起到镇静、止痛、消炎、消肿、解痉的作用，调整人体功能和增强免疫功能。

1. 舒筋通络，解痉止痛：由于人体骨骼与软组织退行性变，使肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织所发出的疼痛信号，通过神经的反射作用，使肌肉紧张、收缩甚至痉挛。

这是人体一种保护性反应，其目的在于减少肢体活动，避免对损伤部位的牵拉刺激，从而减轻疼痛。如不及时处理，或治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化，以至不断地发出有害冲动，加重疼痛。

不管是原发病灶还是继发病灶均可刺激和压迫神经末梢及小的营养血管，造成局部血运及新陈代谢障碍。

按摩手法能松解肌肉痉挛，加强局部血液循环，使局部组织湿度升高，提高局部组织的痛阈；同时还能将紧张或痉挛的肌肉充分拉长，从而解除其紧张、痉挛，以消除疼痛。

2. 复位关节，理筋整复：运用按摩的控、摇、扳、拔手法，可使关节脱位者整复，骨缝错开者合拢，软组织撕裂者对位，肌腱滑脱者理正，髓核脱出者还纳，滑膜嵌顿者退出，从而消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理状态，有利于损伤组织的修复和功能重建。

3. 剥离粘连，疏通狭窄：肌肉、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊等软组织的损伤，均可因局部出血、血肿机化而产生粘连，从而引起长期疼痛和关节活动受限。

运用各种按摩手法整治，能起到松解粘连、滑利关节作用。

4. 调节神经系统和内脏器官的功能：按摩既可引起神经兴奋，又可引起神经抑制。

在家庭中常遇到一些腰背痛、头痛、头昏、神经衰弱等病，及时给予揉、点、按、推、摩等手法，能使症状很快缓解。

这就是按摩手法调整了神经系统的作用，使兴奋、抑制达到平衡。

5. 增强机体抗病能力：有资料表明，背部两侧按摩10分钟，可使白细胞总数轻度升高，白细胞吞噬指数和血清抗体明显增高。

这充分说明，按摩可提高机体的抗病能力。

6. 加强血液、淋巴循环：手法作用于体表，可见局部皮肤潮红，皮温增高，毛细血管扩张，血液淋巴循环增加，具有调节血液和淋巴循环作用。

三、家庭按摩的适应证由于家庭按摩具有应用方便、经济安全、无须服药、不损伤人体、易学易行等

## <<实用家庭按摩>>

特点，所以其应用范围很广。

本书共列举了53种常见病的家庭按摩，包括内、外、伤、妇、儿等科疾病，以及18种自我保健按摩。内科病症主要有：感冒、咳喘、高血压、冠心病、胃痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、呃逆、便秘、腹泻、头痛、失眠、偏瘫等。

外科病症主要有：乳腺炎、胆绞痛、三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、冻疮、牙痛、前列腺炎等。

伤科病症主要有：颈椎病、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腓肠肌痉挛、踝关节扭伤、关节脱位、扭伤等。

妇科病症主要有：痛经、闭经、月经不调、经前期紧张症、子宫下垂、带下、绝经期综合征、产前与产后腹痛、缺乳等。

<<实用家庭按摩>>

编辑推荐

《实用家庭按摩》总印数已达10万册以上。

<<实用家庭按摩>>

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>