

<<你不可不知的100种除病保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种除病保健按摩>>

13位ISBN编号：9787534576836

10位ISBN编号：7534576830

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科技

作者：陈福林//安嘉

页数：200

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>

## <<你不可不知的100种除病保健>>

### 前言

按摩，又称推拿，其起源可以追溯到原始社会，当原始人在生产劳动时或与野兽搏斗中，必定有一些外伤发生，出现疼痛，他们本能地用手去抚摸、按揉，这便是按摩的雏形，经过长时间的延续、发展和积累，就逐步形成了今天的各种保健按摩。

现代科学研究发现，以按摩的各种手法技巧为作用力，直接作用于人体表面的特殊部位，可以产生各种生物物理和化学变化，并通过神经系统、体液循环以及经络穴位的传递效应，达到舒筋活血、消除疲劳、防治疾病、提高和改善人体生理机能的保健、医疗作用和效果。

可以说，科学的保健按摩具有方便、经济、安全、无污染、促进和谐、疗效显著的一系列优点，成为大众除病保健的重要组成部分，普及必要的保健按摩知识和方法，对于提高我国全民健康水平具有重要的意义。

基于以上的认识和考虑，我们编写了此书，分别从按摩基础知识，内科常见病按摩疗法，外科常见病按摩疗法，妇儿、泌尿科常见病按摩疗法，五官科常见病按摩疗法，保健科按摩疗法6个方面广泛地介绍了一些保健按摩的原理、方法和知识。

我们希望广大读者能够通过阅读本书，更加关爱自己、关心他人、热爱生活、珍惜健康和生命，在生活中即使是遇到一些伤、病、痛，也可以利用本书中的保健按摩知识和方法，为家庭成员、亲朋好友减轻痛苦，恢复健康提供良好的帮助。

本书编者是多年从事临床医学、专业按摩的一线医护工作者，具有深厚的工作经验。然而，保健按摩的内容博大精深，我们又希望能够以简洁明了、方便阅读和使用的形式展现给读者，在每篇中都有穴位图示，并增加了准确取穴的文字说明，但篇幅有限，或有遗漏、不当之处恳请广大读者、同仁批评指正。

此外，在编写过程中参考了有关资料，在此谨致谢忱。

## <<你不可不知的100种除病保健>>

### 内容概要

《你不可不知的100种除病保健按摩》分别从按摩基础知识，内科常见病按摩疗法，外科常见病按摩疗法，妇儿、泌尿科常见病按摩疗法，五官科常见病按摩疗法，保健科按摩疗法6个方面广泛地介绍了一些保健按摩的原理、方法和知识。

《你不可不知的100种除病保健按摩》编者陈福林是多年从事临床医学、专业按摩的一线医护工作者，具有深厚的工作经验。

然而，保健按摩的内容博大精深，我们又希望能够以简洁明了、方便阅读和使用的形式展现给读者，在每篇中都有穴位图示，并增加了准确取穴的文字说明。

<<你不可不知的100种除病保健>>

书籍目录

按摩基础知识

按摩的功效和益处

常用按摩手法

按摩的顺序

按摩辅助用品

按摩注意事项

经络、穴位和主要功能

指寸定穴法

小儿按摩简介

内科常见病按摩疗法

感冒

咳嗽

咽喉炎

哮喘

慢性支气管炎

恶心呕吐

消化不良

胃痛

胃下垂

腹胀

慢性腹泻

便秘

膈肌痉挛

头痛

眩晕

低血压

高血压

冠心病

心律不齐

心绞痛

高脂血症

糖尿病

慢性肝炎

受惊

神经衰弱

失眠

昏厥

中暑

外科常见病按摩疗法

颈椎病

落枕

肩周炎

肘关节疼痛

两臂酸痛

屏气损伤(岔气)

<<你不可不知的100种除病保健>>

胸胁疼痛  
头颈疲劳疼痛  
肩部不适  
腕手不适  
手指痉挛  
脊背疼痛  
腰痛  
腰椎疼痛  
急性腰扭伤  
腰肌劳损  
退行性膝关节病  
腿脚抽筋  
四肢麻木  
腿脚水肿  
踝关节损伤  
腿部胀痛  
足跟痛  
半身不遂  
冻疮  
脱发和斑秃  
面部斑点  
痔疮  
妇儿、泌尿科常见病按摩疗法  
月经不调  
产后泌乳  
妊娠呕吐  
不孕症  
慢性盆腔炎  
子宫出血  
小儿夏季热  
儿童发育迟缓多动  
小儿泄泻  
小儿发热无汗  
小儿流涎  
小儿咽干不适  
小儿口吃  
排尿不利  
阳痿早泄  
前列腺疾病  
五官科常见病按摩疗法  
近视  
远视散光  
青光眼  
眼痛  
迎风流泪  
视力模糊  
白内障

<<你不可不知的100种除病保健>>

色盲  
眼睑疾病  
斜视  
鼻炎  
鼻出血  
耳聋耳鸣  
牙病  
面神经疾病  
保健科按摩疗法  
手脚冰凉  
健忘  
忧郁  
容易疲劳  
缓解疲劳  
更年期保健  
运动后保健  
防衰老保健  
强健脾胃  
提高免疫力  
减肥保健  
皮肤保健  
办公室一族保健按摩  
附录  
人体穴位索引

## <<你不可不知的100种除病保健>>

### 章节摘录

按摩的手法有很多种，在实际应用中针对不同的人、不同的疾病，采取不同的方法，既不损伤肌肤脏器，也不致徒劳无功，选择好准确的穴位和适宜的手法，才能取得最佳效果。

1.按法 按法是按摩手法中较为基本的手法，是以手指、手掌的不同部位或肘尖，置于经穴或体表其他部位，逐渐用力加压的手法。

分为指按法、掌按法和肘按法。

(1)指按法：用拇指指面或以指端按压体表，或食指屈曲，以指背按压。

适用部位：适用于全身各部经穴。

(2)掌按法：用掌根或全掌着力按压体表的一种方法，掌按法可单掌亦可双掌交叉重叠按压，身体前倾，借助体重增加力度。

适用部位：适用于腰背部、腹部等体表面积大而又较为平坦的部位。

(3)肘按法：以肘尖代替指和掌，着力于施术部位，进行按压。

适用部位：适用于腰背部、腹部等体表面积大而又较为平坦的部位。

功效：解痉止痛，通经活络，放松肌肉。

2.摩法 摩法就是食指、中指、无名指末节或以手掌面附在体表的一定部位上，有节奏、有规律地做直线或环形摩擦的手法。

适用部位：适用于腰背部及胸腹部和全身各部经穴。

功效：活血散瘀，解痉止痛，温经散寒，宽胸理气，健脾和胃。

3.推法 用手指指端腹侧或内侧或手掌大小鱼际着力于一定部位，缓缓地做单方向的推动。

适用部位：适用于腰背部及胸腹部和全身各部经穴。

功效：舒筋活络，理顺经脉，行气活血，消肿止痛，泻热散寒。

4.拿法 以单手或双手的拇指与其余四指相对合，持续而有节律地提拿局部肌筋的方法。

适用部位：适用于风池穴、足三里穴及全身肌筋。

功效：开窍止痛，祛风散寒，舒筋活络，解除痉挛。

5.揉法 用手指、手掌大鱼际、掌根部分，做轻柔缓和的回旋揉动。

手腕要放松，以腕关节连同前臂一起做回旋运动，压力要轻柔，一般速度每分钟120~160次。

适用部位：指揉法适用于小儿乳根穴或双侧天枢穴等，还可用于背俞穴。

掌揉法常用于头面部、肩背部、腹部和腰臀部。

功效：宽中理气，消积导滞，活血祛瘀，舒筋活络，温通气血。

6.掐法 用拇指指甲掐在主治的穴位上，予以一定程度的压按。

适用部位：常用于人中穴、合谷穴、迎香穴、内关穴等敏感穴位。

功效：开窍醒神，兴奋神经，温通经络。

7.搓法 用双手掌面或小鱼际夹住一定部位，相对用力像搓麻绳一样搓动，并做往返移动。

双手用力要对称，搓动要快，移动要慢。

适用部位：仅适用于腰臀肌肉发达厚实的部位。

功效：舒筋通络，调和气血，疏肝理气，放松肌肉。

8.滚法 手握拳或半握拳，用手背第五掌骨，压住治疗部位，以腕部做前、后、左、右连续不断的滚动。

肘关节微屈，掌小鱼际要紧贴体表。

滚动压力要均匀，动作协调而有节律，不可忽快忽慢，时轻时重，一般每分钟130~150次。

适用部位：颈项部、肩背部、腰臀部及四肢等肌肉较丰厚的部位。

功效：舒筋活血，滑利关节，松解粘连，解除痉挛，消除疲劳。

9.点法 用手指端、屈曲的第二指关节，或肘部鹰嘴突出部，在治疗部位用力下压。

着力由轻到重，以病人有酸、麻、胀、痛的得气感为度。

适用部位：常用于合谷穴、外关穴、手三里穴、曲池穴、天井穴、肩髃穴、承扶穴、肾俞穴、命门穴、金门穴等。

## <<你不可不知的100种除病保健>>

功效：通经活络，消积破结，调和阴阳，点穴开筋，补泻经气，解除痉挛。

10.抖法 病人身体固定，肌肉放松。

治疗人员用双手或单手握住患肢远端，稍用力做连续的小幅度上下抖动，使患肢关节、肌肉有松动感。

抖动幅度要小，频率要快。

功效：疏经活络，调和气血，放松关节。

11.摇法 一手握住肢体关节的近端，另一手握住肢体关节的远端，做缓和而有节律的旋转。

用力宜柔和，力度要由小到大，逐渐增强，不可超过关节的生理限度，或在患者能忍受的范围内进行。

适用部位：常用于颈、肩、肘、腕、腰、髋、踝等关节。

功效：具有通经络，滑利关节，增强关节活动能力的作用。

12.拍法 以空心虚掌平稳而有节奏地拍打患部。

适用部位：肩背、腰骶、股外侧、小腿外侧诸部。

功效：调和气血，营养经络。

13.提法 将病人受伤而下垂的肢体，或轻或重用手以寸劲儿向上提或拿起的手法称为提法。

适用部位：常用于四肢、头颈部、腰部。

功效：解除粘连，顺理肌筋，疏风止痛，健脑安神，强健腰脊，滑利关节。

14.捏法 用两手指撮住皮肤表层高高提起，循序滚动前进。

如捏脊法。

适用部位：多用于胸腹或背脊部。

此法还常用于小儿捏脊。

功效：疏通经络，行气活血，消积导滞，健脾和胃。

15.拨法 以指端或指腹部，深按于损伤部位，按压到一定深度后，待有酸胀感时，再做与肌纤维或经络成垂直方向拨动的手法，叫拨法。

使伤损而收缩重叠的筋肉伸展分离。

适用部位：多用于腰、臂及大腿部。

功效：解痉止痛，疏理肌筋，通经活络，行气活血，解除粘连，消炎镇痛。

16.梳法 以手指或拳背部往返梳动，形如梳头，实为梳理的方法。

适用部位：常用于头部。

功效：调和营卫，疏通气血，疏散风邪，疏理肝气，缓解晕眩。

17.叩法 两手半握拳，用掌根及指端着力，叩击施术部位。

叩法较拍法轻，轻击为叩。

适用部位：常用于胸部和背部，也用于四肢肌筋。

功效：通经活络，祛风散寒，舒松筋脉，营养肌肤，消除疲劳。

18.捋法 手指掌略屈曲，握于施术部位的肢体上，快速而急促滑搓的手法。

适用部位：常用于四肢、胸部和背部。

功效：通经活络，调和气血，缓解痉挛，祛风散寒。

19.啄法 五指自然微屈、分开呈爪状，以腕关节的屈伸为动力，轻快而有节律地击打头部。

适用部位：常用于头部。

功效：安神醒脑，疏通气血，活血化瘀，开胸顺气，解痉止痛。

轻啄法起抑制神经作用，重啄法起兴奋神经作用。

20.拉法 对患部平行用力，拉直筋络，帮助按揉理顺。

适用部位：常用于四肢、腰部。

功效：疏通筋脉，舒展肌筋，滑利关节。

……



<<你不可不知的100种除病保健>>

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>