

<<从入门到精通对症按摩速查轻图典>>

图书基本信息

书名：<<从入门到精通对症按摩速查轻图典>>

13位ISBN编号：9787539046204

10位ISBN编号：7539046201

出版时间：2012-11

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部 著

页数：247

字数：120000

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>

## 前言

编者序按摩，为年轻的身体保驾护航拥有健康，永葆青春活力，是每一位热爱生活的人所向往的事。但是随着生活节奏的加快，我们的压力逐渐增大，休息时间一再受到挤压，尤其是上班有点，下班没点的白领一族，为了拥有高质量的生活而不停地奔波着，无形中忽略了身体发出的警告。

往往是经受了一些小病痛之后，我们才开始关心起养生这个问题。

从此，好吃者提倡健康饮食疗法，好动者提倡运动健身。

如今，更有一大批没有特别爱好的人选择了按摩保健。

按摩保健对我们来说并不陌生，大到中医医院，小到小型医疗场所或足疗店，可谓遍地开花。

其入门也很容易，只要我们正确找到反射区的穴位，对其施加适当的力度和手法，就能很快掌握按摩的诀窍，并且在日后，可以随时进行自我保健，成为自己的御用按摩师。

按摩在我国有着悠久的历史，它是中医以内脏器官和经络穴位为基础的推拿保健方式。

内脏是实实在在存在的，而经络只是一种很抽象的概念。

据说当初，人们是根据自己的病症发现了一个又一个的穴位。

比如，肚子疼时人们会自然地下蹲，然后用手去护住肚脐；眼睛酸涩时会下意识地揉揉眼睛一样。

就这样，人们经过数千年的实践积淀，通过自身的感受，串联出一条条经络。

中医认为，人体若出现不适，一定能在相应的经络中反映出来，而这些不适或异常反应只有自己最清楚。

与此同时，人类的手与生俱来的具有舒缓疲倦的能力，也是人体上感觉器官最发达的部位。

所以，只有我们的手，才最适合自己的身体，是我们最服帖的按摩工具。

所谓“痛则不通，痛则不通”，经络和穴位的神奇之出正在于此。

用手按压着看似正常的穴位和反射区的时候，若感到酸、胀、麻或异常疼痛，那么，很可能是与穴位相连的器官出现了问题。

例如：用食指的指腹垂直按压承泣穴会有酸痛的感觉，这是正常的表现，但如果轻轻按压就感觉刺痛，那么就可以认定，你的眼睛出现了些许问题，这时应该去医院，让医生做全面的检查和正确的治疗。

在人体肌肤所覆盖的区域下，布满着穴位，从头到脚无一空缺。

例如，按摩鱼际穴可以消除头痛的困扰，按摩睛明穴可以减除眼部的疲劳，按摩迎香穴可以缓解鼻炎，按摩极泉穴可以治疗胸闷气短，而足三里穴则可以缓解腰酸背痛……可以说，从头顶到脚尖，穴位会为你照顾到方方面面。

不仅如此，我们身体上的许多穴位都是身负多职，经常按摩可以起到保健功效。

现在的人们也越来越重视养生，正所谓预防重于治疗，如果我们平时就懂得利用按摩经络穴道，生病的几率就可以降低，身体也会越来越健康。

因此，《对症按摩速查轻图典》就像你的健康守护使者一样，若读者时时翻阅并身体力行，定能拥有更加健康的身心。

它可以让您在轻松阅读与识图中，快速、直观地了解 and 掌握穴位按摩的方法和技巧，利用此法来呵护自己和家人。

最后，希望此书能增强您对穴位的自身疗养观念，为您开启一个别样的人生。

编者2012年10月

## <<从入门到精通对症按摩速查轻图典>>

### 内容概要

《对症按摩速查轻图典》是一本介绍穴位并指导我们如何应用的图典。这本书旨在解决日常疾病发生时如何对症按摩的种种问题。全书共分为五个章节，分别从头颈面部、胸腹部、背腰臀部、四肢和全身全面地进行治疗讲解。是一本非常实用的了解疾病来临时迅速取穴自我治疗的轻图典，在生活节奏日益加快，压力逐渐增大的今天，这本书既可以帮助人们了解全身各个穴位的功效，也能够指导人们正确进行养生，将潜在的疾病或小病症扼杀在摇篮里。

## 作者简介

肖建喜，男，中医执业医师，中医学博士学历，医学博士学位。毕业于广州中医药大学，现从事中医科普宣传与临床诊疗工作，著有《家庭中成药使用手册》《家有单方药》等科普书籍，前者被国家中医药管理局作为“中医中药中国行”科普活动宣传底本，后者被评为广东省第五届科普作品创作大赛平面类二等奖。

书籍目录

第一章 头颈面部的病症

错误的坐姿与久坐，加重了头、颈部的负荷。

当头部出现了疲劳不适的症状，一定要找准穴位及时按摩。

头痛——别让头痛成为你的紧箍咒  
偏头痛——完美主义者的小克星  
眩晕——眩晕不可怕，淡定赶走它  
掉发——给失掉的美丽做些补偿  
近视——妨碍交际的一堵墙  
眼疲劳——眼袋生成前的善意提醒  
老花眼——老视多烦恼，健眼有妙招  
青光眼——松松领带，宽宽围脖  
白内障——时常养着眼，手术离得远  
麦粒肿——从此让你爱上健身与清洁  
眼皮跳动——不跳财也不跳灾，按揉才是硬道理  
角膜炎——工作之余，给角膜送些关爱  
结膜炎——与加班加点同行的不速之客  
耳聋——还耳朵一个原生态空间  
中耳炎——言语当道之下的屏障  
鼻窦炎——伴随疲劳而至的魔鬼  
鼻塞——畅快呼吸，我有一套  
口腔溃疡——隐藏在嘴中的火气  
口臭——赶走口臭，交好人缘儿  
牙痛——牙痛算小病，但却很要命  
牙龈炎——还口腔一个清白  
牙周炎——形象和自信毁于一笑  
扁桃体炎——好好安放自己的情绪  
咽喉炎——别让办公室成为噪音厂  
咽喉肿痛——萎靡的“音源”  
三叉神经痛——让思考驶入慢行道  
青春痘——将战痘进行到底  
面瘫——都是“宅”酿成的悲剧  
甲状腺肿大——乐观生活是制胜法宝  
中风后遗症——悬在工作狂头上的一把剑  
脑贫血——给高压亮出的黄灯  
颈椎病——久坐成疾的老顽固  
落枕——按摩赶走睡眠中的意外

第二章 胸腹部的病症

胃病、心悸、腹痛等胸腹部病会时不时地烦扰着上班族，要给它们多一些关爱。  
五脏六腑全在这里，你若安好，我便安心。

伤寒感冒——耽误工作，首当其冲  
支气管炎——给吸烟者踩个脚刹车  
哮喘——上班族忠诚的爱侣

咳嗽——不要让其转化为持久战  
心慌、心悸——心病也会成为一种阴影  
冠心病——留心空调酿大祸  
心绞痛——铁娘子心中的烙印  
心肌梗塞——不再是中老年人的专利  
风湿性心脏病——奶茶的甜美，心的累赘  
胸闷——适时按摩，豁然开朗  
胸膜炎——胸腔也要请保洁  
乳腺炎——电脑给女人的馈赠  
乳腺增生——这个杀手有点冷  
岔气——运动也要讲究度  
急性阑尾炎——记过脾气的炎症  
消化不良——忙碌之下，失掉了营养  
恶心反胃——胃部给你的反抗  
胀气——情绪化进餐的一种报复  
胃炎——白领一族的烦恼  
胃痛——不动声色地找上你  
腹痛——营养不吸收，肠子要声讨  
腹胀——与便秘同行的顽疾  
肠炎——换季时需警惕的祸害  
肝炎——让你从此远离酒精与劳累  
肾虚——男女老幼通吃的公敌  
肾炎——多一些温暖，增一分强健  
便秘——引发口臭的罪魁祸首  
痛经——白领女性的头号隐痛  
第三章 背腰臀部的病症  
每个人都有腰、背疼痛的经历。

对于背部来讲，最没有负担的姿势就是躺着。

腰疼了，除了改正姿势不良或避免过度疲劳，也要适当做些伸展运动

腰酸背痛——适度活动与按摩，工作更专注  
急性腰扭伤——突发疾病，冷静调理  
腰椎间盘突出——晃一晃，摇一摇，腰椎长青不易老  
坐骨神经痛——别让它成为你的悲剧  
膀胱炎——将预防做在炎症袭来之前  
尿道炎——讲卫生，多喝水，尿道自然通畅  
尿路感染——都是细菌惹的祸  
大便失禁——肠子里的交通堵塞  
阴道炎——爱生活，常运动，赶走难言之隐  
痔疮——男人的噩梦应这样调理  
月经不调——电脑族就从养肝开始  
早泄——身心健康需养成  
带下——令人烦躁的小麻烦

第四章 四肢的病症

从白天上班工作，一直到晚上吃饭休息，我们都离不开万能的双手和忠诚的双脚。当我们行动力不便时，我们该如何纾解呢？

狐臭——隐处的异味，心头的酸楚  
肩周炎——别等发作时才重视  
膝关节炎——告别高跟鞋的最好借口  
脚踝疼痛——冷敷可行，热敷不灵  
静脉曲张——可怕的蓝色蚯蚓附体  
脚抽筋——着凉时定会找上门来  
瘫痪——乐享按摩与拿捏，促进恢复不可少  
半身不遂——遇见风寒，如临大敌  
第五章 全身的病症  
富贵病与精神性疾病逐步困扰着我们。

在病症来临之前，可通过对症按摩将其扼杀在摇篮里，让我们时刻保持健康的体质。

发热——水是最好的降温剂  
中暑——身体与情绪不加的一种意外  
中风——提前到来的“爹爹病”  
高血压——富贵病中的领头羊  
低血压——都是节食犯下的错  
糖尿病——频繁应酬的罪过  
贫血——时尚白领光鲜的背后  
出血症——抓住发病征兆，避免大难临头  
全身乏力——血液跟着没精打采  
水肿——情绪化与饮食失调的杰作  
宿醉——酒精无情，按摩体贴  
食欲不振——盲目瘦身下的不良后果  
风湿性关节炎——美丽冻人后患无穷  
疝气——气血不畅，调理应得当  
失眠——压抑在枕边的困扰  
焦虑——里应外合，自我疏导加按摩  
记忆力减退——给身心疲惫亮出的红灯  
神经衰弱——电脑族隐形的痛楚  
抑郁症——悲观与完美主义者沉重的代价  
精神分裂症——烦躁与喧嚣不是你的菜  
休克——保持呼吸畅通是关键  
老年痴呆——大脑的处理器需时时更新  
更年期综合征——更年有待于静心  
阳痿——身心健康，补足元气  
遗精——强健体魄，蓄足精力  
性冷淡——关爱自己，从心做起

章节摘录

插图：

<<从入门到精通对症按摩速查轻图典>>

编辑推荐

《从入门到精通:对症按摩速查轻图典》提供3种最有效的穴位疗法,5分钟让你解除疾病的困扰。100多种当下疾病大搜罗,第一时间帮你解除疾病困扰,搭配清晰直观的图解演示。最具生活化的养生保健手册,上班族的按摩随身书。

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>