

<<图解特效穴位按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解特效穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787544237635

10位ISBN编号：754423763X

出版时间：2008-1

出版时间：南海出版社

作者：[韩]李娟熹

页数：169

字数：100000

译者：翊语

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>

<<图解特效穴位按摩>>

内容概要

《求医不如求己》中提出：人体经络是养生治病的最好捷径，穴位就是你随身的药囊。经络和穴位按摩被越来越多的人当做祛病健体的法宝。

然而，经络理论之高深、按摩手法之多样、找准穴位之困难，让多少人无从下手。

《图解特效穴位按摩》为您解决了这样的烦恼。

本书针对腰酸背痛、焦虑失眠、腹胀便秘、肤色暗淡、肥胖臃肿等损害现代人身心和容颜的常见问题，设计了特效穴位疗法，满足祛病、塑身、美容、减压各种需要。

通俗的穴位讲解和真人示范图片，让您无需熟悉人体构造，就能轻松找准穴位。

按摩的手法简单，并注明力度、次数和时间，使用放心，功效明显。

疼吗？

现在就按一按、拍一拍、揉一揉吧！

<<图解特效穴位按摩>>

书籍目录

按摩基础知识 什么是按摩 按摩有什么好处 如何进行按摩 按摩的手法 按摩前的准备工作 按摩使用的工具 按摩的穴位Part 1 对症自我按摩 肩膀酸痛 颈部酸痛僵硬 腰部酸痛或扭伤 手指麻木、胳膊酸痛 大腿僵硬 膝盖疼痛 小腿肿胀酸痛 脚部浮肿 腿部麻木抽筋 眼皮或脸部肌肉痉挛 眼睛疲劳 脸部肿胀 长痤疮 全身疲劳 失眠 焦虑不安 头疼 便秘 赘肉增多 消化不良 手脚冰凉 痛经 头晕目眩 膀胱炎Part 2 美容自我按摩 瘦脸 去除双下巴 去除眼角鱼尾纹 预防嘴角皱纹 保持肌肤弹性 去除黑斑Part 3 随时随地塑身减压 丰胸 美体 增强活力 集中注意力 提高睡眠质量 放松运动后紧张的肌肉 减少腰部和手臂的赘肉 缓解驾驶疲劳Book in Book 夫妻互相按摩 减少赘肉 消除疲劳 改善睡眠 提高“性致” 减轻压力 促进血液循环 缓解宿醉 矫正体形

<<图解特效穴位按摩>>

章节摘录

什么是按摩 气血运行的通路被称做经络 你有没有发现,有时即使没有受伤也会感到肌肉酸痛,甚至在你有心理压力时,身体也会感到疼痛。

中医将其解释为:气血的运行受到阻碍,或者气血凝滞了。

虽然我们肉眼看不到气,但它确实是流遍全身的一种能量。

简单说来,所谓经络,就是“气血运行的通路”。

我们全身共有14条经络,而每条经络上都有若干个穴位。

刺激有效穴位,缓解疼痛 经络按摩是指刺激与疼痛相关的穴位,调节气血的运行。

即使不直接接触酸痛剧烈的部位,只要按压、揉摩相关穴位,就能把刺激通过经络传给脏腑,调节相应脏腑和器官的功能,从而缓解疼痛,使症状好转。

这就是经络按摩的原理。

经络按摩不同于淋巴按摩 淋巴按摩是按摩淋巴结。

淋巴液聚集较多的部位被称做淋巴结,人体许多部位都有淋巴结,如腹股沟、腋窝、颈部等。

通过按摩,可以加速淋巴的循环与排泄,提高净化能力,有效排出毒素,代谢多余的水分和异物,从而保持身体健康。

但是,淋巴按摩需要专业人士来操作。

只有沿着淋巴液流动的路线,采取正确的手法进行按摩才能见效。

没有专业知识的普通人绝不宜自己进行淋巴按摩,否则可能给身体造成意外的伤害。

本书向非专业的读者们介绍的是安全、易操作的经络按摩。

按摩有什么好处 缓解肌肉的疲劳和疼痛 肌肉纠结通常是指肌肉收缩变得僵硬并引发疼痛的症状。

按摩的作用就是对这些纠结的肌肉施加外力,使原本收缩、僵硬的肌肉松弛下来。

它不仅能疏通滞留在某一处的气血,同时还能缓解肌肉硬化,提高活动能力。

所以从比较轻微的肩膀酸疼到较为严重的神经痛、椎间盘突出等病痛,都可以通过按摩得到治疗。

减轻压力,提高免疫力 按摩可以放松身体,安定神经,是治疗头疼、失眠、抑郁症、无力症等病症的妙方。

特别是睡前进行按摩能够很好地消除压力。

按摩还可以清扫体内的各个“角落”,排出毒素,使身体变得健康、轻盈。

毒素的清除与气血的良好循环能够使人体的免疫功能得到提高。

所以,请大家跟随本书切实感受按、击、揉的乐趣吧。

消除浮肿,调理身体 如果你的脸肿了,按压颈侧部的天窗穴便可以缓解浮肿;如果你的肚子胀,按一下肚脐旁边的大横穴就可以消除胀气;若是长时间持续按压大横穴,还可以治疗因内脏机能降低而引起的便秘。

由此可见,按摩可以改善因水分滞留形成的浮肿,还可以改善可能引发肥胖的身体失调。

排除毒素,解决皮肤问题 通过按摩可以很轻松地排出体内的废物。

身体得到净化后,各项机能就会越来越好,无需药物就能分解、排出体内毒素,由毒素引起的皮肤问题也就自然地得到了解决。

另外,由于按摩能够促进血液循环,所以还可改善皱纹、斑、痣、痤疮等皮肤问题。

如何进行按摩 按照“脚—手—腿—背—腹” 按摩顺序的第一个要点是由远离心脏的部位开始,慢慢移向离心脏较近的部位。

即按照“脚—手—腿—背—腹”的顺序。

第二个要点是由点到线、由线到面进行按摩。

比如在对胳膊进行按摩时,先用拇指和食指捏,然后用拇指和中指沿着胳膊捋,最后用整个手掌轻抚。

第三个要点是沿着静脉的流向,也就是向着心脏或者向着有淋巴结的方向按摩,这样可以使含氧量少的静脉血得到疏通,促进循环。

<<图解特效穴位按摩>>

比如，按摩大腿时要由下至上、向着心脏和腹股沟淋巴结的方向进行；按摩胳膊时要从手腕至手臂，向着心脏和腋窝部淋巴结的方向进行。

通过按压找到疼痛的部位 那么，按摩时要按压什么地方呢？

首先参照第18~23页的图示找到对症的穴位，如果找不到可以在周围按一按，慢慢摸索一下。

按压时如果有一种令人舒服的酸胀感，那么这个地方就是正确的穴位。

经常按压这里，它所对应的器官就会更加健康。

中医理论认为“通则不痛”。

刺激穴位时若是感觉酸胀疼痛，则这个地方的气血一定受到堵塞，因此这个部位就是需要进行按摩的穴位。

按压时不要造成淤血或引起疼痛 经络按摩越痛越有效的想法是不正确的。

过度击打或揉摩酸痛的部位，反而会使肌肉更加僵硬，或者破坏毛细血管，使血液循环恶化。

按压时最合适的力度为“有些疼但感觉很舒适”。

特别是按摩脸部、颈部、胸部这些敏感部位时，绝不能出现十分疼痛的情况，而是应该采取长时间微加刺激的按摩方法。

按摩的手法 拇指按法：是最普通的方法，即用拇指的指腹进行按压。

在按压头部、额头、脸部等范围较小的部位或者像脊椎这样较窄的部位时，适合采用这种方法。

可以用单手的拇指按压，也可以将两手拇指相叠。

第二种方法用力比较均衡，适于按压脊椎或腿部这样较长的部位。

四指摩法：即将四指放在皮肤上轻轻抚摩的方法。

这种按摩方法非常轻柔，几乎让人感受不到压力，所以适用于抚摩腹部、胸部这样娇柔的部位或者用于按摩开始和结束的时候。

掌压法：即手掌、手指乃至指尖完全贴在皮肤上进行按压的方法。

慢慢按压，使手掌的温度传至皮肤，即使力道较轻也会有效果。

叠指按法：即将中指叠放在食指上，利用食指的力量轻轻按压的方法。

中指起到了固定作用。

拇指揉法：将拇指置于按摩部位，用略感到疼痛的力度揉摩。

主要用于沿经脉施加刺激时，能够促进经络畅通。

拿法：用手掌和手指挤压受术部位的按摩方法。

主要用于对腿部进行按摩，可以刺激肌肉，减少皮下脂肪。

用双手深抓肌肉，然后就像拧毛巾那样，向相反方向用力。

力度要适当，太过用力反而会使肌肉紧张。

击打法：手掌微微隆起，两手交替在按摩部位轻轻击打。

适用于胸部、背部、腹部、大腿等面积较大的部位，可以增强这些部位的血液循环，达到强身健体的效果。

拳揉法：是指两手轻轻握拳，利用手背关节进行揉摩的方法。

这种方法不仅用到了手和手腕，还用上了整个胳膊的力量，揉的时候只要微微用力，就会带来较强的刺激，因此主要用于对背部或大腿进行按摩。

拳击打法：是指轻轻握拳，利用手腕的力进行击打的方法。

击打疼痛的关节时，要让手腕关节保持松弛，以一定的节奏施以适度刺激。

相反，击打松弛的肌肉时要增加力度。

掌击打法：是指双手手指用力张开，用手的边缘部位击打的方法。

这种方法主要用于腰部和腿部，能够增强血液循环，刺激较强时还有镇定神经的效果。

按摩前的准备工作 让手掌变暖 用凉手按摩，被按压的部位就会变得紧张，使得按摩效果无法充分地传递。

因此按摩前要搓搓双手，让手掌变暖，衡量的标准是将手放在脸部时能够感到温暖。

温暖的手掌可以将气传达到穴位，增强按摩效果。

特别是在为他人按摩时，按摩者的手要比对方的身体更加温暖才会有效果。

<<图解特效穴位按摩>>

涂抹对症的精油 出现酸痛等轻微的病症时，涂抹精油再进行按摩，会收到更好的效果。比如说肩膀酸疼时，将薰衣草或迷迭香精油涂抹在肩膀部位，然后按压肩井穴，可以很快缓解疼痛。身体酸疼时，可以使用薰衣草、薄荷、迷迭香精油；疲劳时使用罗勒、柠檬、迷迭香精油；想要缓解压力时使用甘菊、薰衣草、马郁兰精油等，都会非常有效。此外，情绪不安时适合使用香柠檬或玫瑰木精油，而头疼时则适合使用甘菊或薄荷精油。如果失眠的话，建议在按压的部位涂抹1~2滴薰衣草或马郁兰精油后再进行按摩。

尽量裸体，注意保持体温 当按摩者和接受按摩的人之间的气交换顺畅时，按摩最为有效。因此应尽可能穿单薄的衣服或保持裸体。此外，金属制品会阻碍气的流通，所以要摘下手表、戒指、耳环、项链，甚至发卡，然后再进行按摩。

按摩时要调节好室温，千万不要让接受按摩的人感觉到凉。沐浴后或沐浴中，人体温度较高并且充分舒展，这时进行按摩效果最佳。

..... **指压按摩** 百会：每次3~5秒，重复5次 整个头部沉重且刺痛时，按压这里可以消除疲劳。

位置 两侧耳朵径直向上的连线与眉心向上的线在头顶相交的位置。

指压法 双手4指分别叠起放在百会穴上，慢慢地用力按压。

每次按压3~5秒，重复5次。

天柱：每次5秒，重复3~5次 对因后颈和肩膀僵硬而造成的头痛非常有效。

位置 后脑勺下方凹陷处向左右各两指横宽的位置。

指压法 双手拇指放在天柱穴上，其余手指自然托住头部。

拇指用力向上按压5秒，力度要以感觉舒服为宜。

将臂肘放在桌子上用力会更加轻松。

头维：每次3~5秒，重复20次 因为过度操劳而使得头的前部刺痛或偏头疼时按压这个穴位。

位置 额头上发际两角。

指压法 用两手的拇指关节击打头维穴，力度以略感疼痛为佳。

也可将两手拇指放在头维穴上，用力揉摩并按压3~5分钟。

临泣：每次2~3秒，保持3分钟 时偏头痛有很好的疗效。

位置 在脚背上，小脚趾和第四趾趾骨相交处的正前方。

指压法 拇指放在头痛一侧脚的临泣穴上，其余手指握住脚掌。

用力按压2~3秒，然后休息1秒。

如果疼痛不见好转，用同样的方法按摩另一只脚。

..... **简单有效的头皮按摩** 用手指按摩头皮：刺激头皮，促进血液循环可以有效缓解因过度紧张和压力引起的失眠、神经衰弱、脱发、头疼、肩颈酸痛、消化不良、手脚冰凉等症状。

同时还可以为头发提供营养，让你拥有一头靓丽的黑发。

此外，它还能松弛纠结的肌肉，促进脑部血液供给，振奋精神。

1 头皮按摩可以使用椰子果、芝麻油、橄榄油等多种基础植物油。

用指尖一点一点地蘸着植物油按摩。

如果使用薄荷、薰衣草等精油，还能提高对头皮的养护效果。

2 不使用精油的话，应当用手指指腹慢慢按摩，刺激力度不要太强。

如果用指尖按摩，指甲会对头皮造成伤害。

3 全身放松，用手指轻柔地按摩整个头部。

手指完全张开，由头前部向后部、自上而下按摩。

4 用手指指尖跳跃似的轻轻击打头顶。

这是非常有效的消除压力的方法。

5 双手拇指放在颈后部，其余4指包住头上部，用十指尖按压2~3秒，稍微休息，再继续按压。

6 将手指插进头发、贴在头皮上，然后夹住发根轻轻向外拉。

7 用手掌根部轻轻按压太阳穴，然后慢慢地画着大圈揉压整个头部。

<<图解特效穴位按摩>>

.....

<<图解特效穴位按摩>>

编辑推荐

一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领！

按摩的好处：缓解肌肉的疲劳和疼痛；减轻压力，提高免疫力；消除浮肿，调理身体；排出毒素，解决皮肤问题。

本书适用于：非专业人士——通晓自我按摩的要领，了解多种生活调养常识；繁忙上班族——掌握一点即通的诀窍，随时随地塑造完美身体；夫妻和家人——享受身心交流的乐趣，让居家生活更休闲、更健康。

<<图解特效穴位按摩>>

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>