

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

图书基本信息

书名：<<图解人体穴位按摩使用手册>>

13位ISBN编号：9787801959652

10位ISBN编号：7801959655

出版时间：2009-5

出版时间：九州出版社

作者：黄明达

页数：278

字数：235000

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>

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

前言

2008，北京梦圆奥运。

借奥运之机，中国传统文化再次大放异彩，特别是中医按摩，更让国外友人大开眼界。

奥运会举办期间，在奥运会主新闻中心，有一间免费的中医推拿按摩室，每天都有不少外国记者前来光顾，一度人满为患。

“ So good（很好）， ” 一名来自乌拉圭的记者在享受过中国按摩师带给他的轻松和惬意后，不禁由衷夸赞道，“ 太舒服了，中医推拿真是很神奇！

” 这位记者口中的“ 推拿 ” 即按摩（包括了正骨整脊、拨筋点穴、气功导引在内），是与针灸、中药齐名的中华传统治疗手段之一，堪称中国医学宝库中的一朵奇葩。

根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间存在着密切的联系。

按摩就是通过对这些穴道施加多种治疗手段，诸如推按、挤压、点揉等，从而对相关器官起到明显的保健和治疗作用。

按摩手法体现了中医的整体界面医学特色。

当代医学的发展，使大量的医学疑难杂症相继被克服。

但是，巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的，服药后所产生的副作用及手术的痛苦是常人需要考虑的，求医治病所需的大量时间是惜时如金的现代人所不能接受的……较之这些，按摩作为中医自然疗法中的一种，有着独特的优势：它不需要特殊的医疗设备，经济安全；不受时间、地点、气候等条件的限制，随时随地都可进行；操作方法简便，易学易用，无任何副作用。

一些常见病可以通过按摩治疗而痊愈，常做保健按摩还能使人身康体健、头脑聪明、精力旺盛。

因此，按摩被越来越多的人所青睐。

古人有言：“ 授人以鱼，不如授人以渔。

” 良医有限，人们日常生活中有了小病小痛，若是每天跑医院，不仅费时费力，成本高昂，且很多时候还难以治愈。

因此，我们衷心地建议你将身体和疾病的管理权交给自己，并告诉自己如何去管理，这对保持健康是很有效的。

家庭中医养生要成为21世纪中国人的健康生活方式。

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

内容概要

人体经络是养生治病的佳径，穴位恰似随身携带的药囊，于是，经络和穴位按摩——这种常见的非药物“绿色”疗法越来越被现代人当作祛病健身的法宝。

本书从最基本的穴位、手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到防病祛疾、养生保健的目的。

图文并茂，轻松活泼的形式，更有利于您的阅读与学习，”让您及身边的人成为健康的主人。

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

书籍目录

- 第一章 按摩探幽 1.什么是按摩——中医最古老的治病方法 2.按摩发展史——历史的回顾与总结
 3.按摩分类——保健按摩、运动按摩、医疗按摩、手法按摩、气功按摩、器械按摩 5.按摩的适用症和禁忌症——按摩疗法不是“万金油” 6.按摩常用腧穴及定位——找准穴位才能发挥奇效 7.按摩介质——润滑肌肤，避免损伤的中介物 8.按摩功法——指力、气功都重要 9.按摩体位——患者和施术者的形姿 10.按摩的施术原则——手法准确、见效快 11.按摩的施术要领——持久有力，均匀柔和 12.按摩时间及补泻——具体情况具体定 13.按摩的注意事项——施术安全、可靠最重要
- 第二章 按摩常用操作法 1.按摩手法的命名——各有巧妙不同，记忆、理解两不误 2.按摩手法的分类——阴阳五行有条理 3.推法——推以通之，开利关窍 4.一指禅法——悬腕动指尖 5.拿法——舒筋通络，调理四肢关节 6.捏法——行气活血，调理脏腑功能 7.按法——用于胸胁病痛的常用按摩法 8.摩法——治疗消化疾病和美容养颜的常用法 9.滚法——刚柔相济受力大 10.擦法——温经通络，治疗寒症的透热疗法 11.揉法——消除疲劳的快捷好方法 12.抖法——肢体放松，滑利关节的按摩法 13.拍法——治疗急、慢性腰肌劳损的常用法 14.摇法——适于全身各关节疾病的按摩法 15.拔伸法——缓解肌肉痉挛的强效剂 16.扳法——关节处巧力寸劲 17.踩跷法——深达肌理，通经止痛 18.叩击法——人人会做的按摩常用手法 19.点法——刺激穴位，疏导经络 20.掐法——方法简便，急救有奇效 21.特定手法——流传千年有奇方
- 第三章 常见病按摩疗法 1.感冒——以常见感冒穴位和背腧穴来治疗 2.头痛——临床常见症，上星、攒竹来帮忙 3.中风后遗症——按摩腰椎两侧是重点 4.脱发——直取百会、风府和四神聪 5.近视——眼周穴位是重点 6.耳鸣、耳聋——点揉听宫很重要 7.鼻炎——迎香、上星顺手摸 8.牙痛——面部穴位来止疼 9.支气管炎和支气管哮喘——肺腧、膻中来帮忙 10.颈椎病——五种疗法有奇效 11.肩周炎——盘肩旋摇护关节 12.胃炎——中脘、足三里助强身 13.消化不良——掐按点揉足三里 14.肠炎（泄泻）——首选摩腹、搓八髎 15.肾炎——按揉背部膀胱经 16.便秘——按摩腹部、腰骶和四肢 17.坐骨神经痛——找准肾俞和环跳 18.月经不调——肾俞、足五里来调节 19.缺乳——按摩膈俞和乳房 20.产后腰腿痛——活动关节，恢复体力平衡 21.弧肥胖症——背俞穴位轻松点 22.高血压——直推肩背及下肢有奇效 23.更年期综合症——摩腹、揉膀胱经来治疗
- 第四章 自我养生保健按摩法 1.手指灵巧——疏通经脉，调和气血 2.双臂舒展——经络通达，滑利关节 3.头脑清明——健脑安神，聪耳明目 4.双眼明亮——清肝明目，精气外显 5.宽胸疏肋——疏达通运，强心缓急 6.强腰益肾——温补肾阳，培元固本 7.健腿轻足——散寒除痹，通经活络 8.摩腹运丹——强健脾胃，帮助消化
- 第五章 保健美容按摩法 第六章 减肥按摩 第七章 小儿保健按摩 第八章 历代保健按摩功法精要附录

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

章节摘录

第一章 按摩探幽 什么是按摩 按摩，是中医学中十分重要的组成部分，在中国已有两千多年的历史，它是古代劳动人民在长期的生活、劳动和与疾病作斗争的过程中，逐渐认识和发展起来的。

按摩又称“推拿”，是以中医学的脏腑、经络学说为理论基础，用手法作用于人体体表的特定穴位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。

从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。

推拿，是按摩的异名。

自明朝以来，有许多论述小儿推拿的医书，医书中说到的小儿推拿的治疗手法，大多采用推法、拿法、摩法，因此被称为“推拿”。

后人便将“按摩”和“推拿”这两种名称同时使用，延续至今。

近几十年来，各地出版的书籍，有的称为“推拿”，有的称为“按摩”。

不过，从一般习惯上来说，南方各地多称“推拿”，北方各地多称“按摩”。

按摩具有以下作用：（1）疏通经络。

《黄帝内经》里说“经络不通、病生于不仁，治之以按摩”，说明按摩有疏通经络的作用。

如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等。

从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官问的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

编辑推荐

按摩推拿，手法医学，起自东方，源于中华，古称按摩，后称推拿，是祖国医学宝库中的一朵奇葩。

为了让读者朋友掌握这一看似神秘，遥不可及的千年健身古术，准确掌握穴位按摩要点，从而能轻松享受到完美的按摩体验，我们精心编写了这部《图解人体穴位按摩使用手册》。

本书以二百多幅图片和精要的文字讲解相结合，深入浅出地介绍了如何取穴，如何按摩，如何对一些常见症状进行按摩治疗、如何进行日常养生保健等。

全书图文互参，易懂易学，是一本身体健康的全方位指导读本。
通过此书的学习和应用，您可为自己及家人的健康把把脉，对您和家人的祛病养生将大有裨益。

<<图解人体穴位按摩使用手册>>

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>