第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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.宽胸疏胁——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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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