

<<家庭实用按摩手册各种简易按摩手法治疗常见病>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用按摩手册各种简易按摩手法治疗常见病>>

13位ISBN编号：9787807531012

10位ISBN编号：7807531010

出版时间：2007-10

出版时间：哈尔滨

作者：李杰 编

页数：227

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

对现代人而言，健康无疑是非常重要的。

健康是生命之本，是活力之源，是事业之基，是一个人获得成功最基本的先决条件。

试想一下，没有健康的体魄，如何应付繁重的课业、工作，如何在商海中搏击遨游，如何从容面对生活的压力？

所以，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己生活得快乐、健康，是每个人送给自己和家人最好的礼物。

中国有个成语叫“未雨绸缪”，对待健康也应如此。

等到病情发作以后才想去治疗，那样做未免为时已晚。

我们要为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念。

从这个美好的愿望出发，我们编写了《图解家庭实用按摩手册》、《长寿保健专家指南》、《家庭中医养生保健速查手册》这三本书。

《图解家庭实用按摩手册》像一位益友，在您身体不舒服时，只要有他在您身边，必可使您重新绽放笑容；《长寿保健专家指南》像一位智者，把他所知道的知识倾囊相授，使您在追求健康长寿的路上收获良多；《家庭中医养生保健速查手册》像是常驻在家中的一位私人医生，随时随地为您的健康出谋划策，让您和家人与健康常伴。

## <<家庭实用按摩手册各种简易按摩手法治>>

### 内容概要

《图解家庭实用按摩手册》按摩学习起来十分简便、容易。在治疗效果上，按摩除了对一些常见病能够起到预防和治疗的作用外，对一些慢性疾病也有很好的缓解作用。

《图解家庭实用按摩手册》除了介绍按摩的一些基本常识外，还图文并茂地对疾病的治疗和预防进行了浅显易懂的说明，旨在让读者通过按摩保养身体，健康常在。

书籍目录

Chapter 01 按摩的基本知识 (一) 了解按摩1. 舒经通络, 解痉止痛2. 复位关节, 理筋整复3. 剥离粘连, 疏通狭窄4. 调节神经系统和内脏器官的功能5. 增强肌体抗病能力6. 加强血液、淋巴循环 (二) 按摩的起源和疗法1. 起源2. 疗法 (三) 按摩应遵循哪原则1. 治病求本2. 扶正祛邪3. 调整阴阳4. 因时、因地、因人制宜 (四) 自我按摩的10个功效1. 可以提高人体抗病能力2. 可以调整内脏功能紊乱3. 可以缓解心理疲劳4. 可以缓解或消除肌肉疲劳5. 可以解除肌肉痉挛6. 可以松解粘连7. 可以使瘀血和肿胀消散8. 可以改善血液循环9. 可以减肥和美容10. 可以使人心情愉悦 (五) 按摩时常用哪介质1. 粉剂2. 油剂3. 酒剂4. 水剂二、常用按摩穴位入门知识 (一) 什么是腧穴1. 腧穴的分类2. 腧穴的主治规律3. 奇经八脉上的穴位及其所主病症4. 任脉(24穴) (1) 会阴 (2) 曲骨 (3) 中极 (4) 关元 (5) 石门 (6) 气海 (7) 阴交 (8) 神阙 (9) 水分 (10) 下脘 (11) 建里 (12) 中脘 (13) 上脘 (14) 巨阙 (15) 鸠尾 (16) 中庭 (17) 膻中 (18) 玉堂 (19) 紫宫 (20) 华盖 (21) 璇玑 (22) 天突 (23) 廉泉 (24) 承浆5. 督脉(28穴) (1) 长强 (2) 腰俞 (3) 腰阳关 (4) 命门 (5) 悬枢 (6) 脊中 (7) 中枢 (8) 筋缩 (9) 至阳 (10) 灵台 (11) 神道 (12) 身柱 (13) 陶道 (14) 大椎 (15) 哑门 (16) 风府 (17) 脑户 (18) 强间 (19) 后顶 (20) 百会 (21) 前顶 (22) 囟会 (23) 上星 (24) 神庭 (25) 素髌 (26) 水沟 (27) 兑端 (28) 龈交6. 冲脉7. 带脉8. 阴维脉9. 阳维脉10. 阴跷脉11. 阳跷脉12. 经外奇穴头颈部 (1) 四神聪 (2) 鱼腰 (3) 上明 (4) 球后 (5) 印堂 (6) 太阳 (7) 鼻通(8) 金津、玉液(9) 夹承浆 (10) 牵正 (11) 翳明 (12) 颈臂躯干部(1)百劳(2)崇骨(3)定喘(4)夹脊(5)痞根(6)腰眼(7)十七椎(8)腰奇(9)三角灸 (10) 提托 (11) 子宫(二)按摩常用穴位图解一、人体解剖学的定位术语1. 人体解剖学姿势2. 方位术语3. 人体的基本切面4. 人体的基本轴二、十四经脉的分布及主治病症1. 手太阴肺经2. 手阳明大肠经3. 足阳明胃经4. 足太阴脾经5. 手少阴心经6. 手太阳小肠经7. 足太阳膀胱经8. 足少阴肾经9. 手厥阴心包经10. 手少阳三焦经11. 足少阳胆经12. 足厥阴肝经13. 督脉14. 任脉三、按摩时常用哪些体表标志1. 头面部常用体表标志2. 胸腹部常用体表标志3. 腰背部常用体表标志4. 上肢体表标志5. 下肢体表标志四、家庭常用取穴法1. 骨度分寸取穴法2. 手指比量取穴法3. 运动常用按摩穴.....Chapter 02 家庭常见疾病按摩Chapter 03 时尚按摩一点通

## 章节摘录

2000多年前写成的《黄帝内经》，已经成为我国现存医学文献中最早的一部总结性著作。这部书对以美容理论与自我保健为核心的“精、气、神”学说进行了系统的、精辟的论述。它不仅奠定了按摩治病的理论基础，也为美容按摩技术、自身保健的普遍应用提供了理论依据。在秦汉时代，按摩常被用来治疗肢体麻痹、筋脉不通，寒气欲容肠胃之间、膜原之下及寒湿所致肌肉坚紧等症。

《汉书·艺文志》记载着《黄帝岐伯按摩十卷》，此书很可能是我国第一部关于按摩的专著。

在三国时代，名医华佗根据动物形态自创的“五禽戏”，既能防病治病、又能健身美容。

隋代时，巢元方等人编著的《诸病源候论》，介绍了许多美容、保健的方法。

例如：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。

又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。

”这段话准确而生动地描述了对脸部、全身进行按摩的方法和效果。

由此可见，利用按摩对自我进行美容和保健在古代就已经十分盛行了。

按摩不仅在中国历史悠久，在古罗马和古希腊，人们也把按摩当做对多种疾病进行治疗的方法，具有东方特色和疗效的按摩术，在历史长廊中彰显了它神奇的作用。

在科学技术日新月异的今天，按摩的独特功效同样深受各国人民的喜爱。

2. 疗法作为一种自然的物理疗法，按摩是一种根据病人的具体病情，让按摩者利用双手在体表对应的穴位、经络、痛点上，对受术者施用肢体活动来进行防治疾病的方法。

按摩具有调节肌体的神经和平衡功能，能够促进炎症的消退和水肿的吸收，改善血液循环，解痉止痛，整骨理筋，松解粘连，润滑关节，提高肌体的抗病能力。

随着科学的发展和人们认识水平的提高，对无副作用、无损伤的自然疗法的需求也与日俱增，按摩疗法已经受到人们的高度重视。

编辑推荐

《图解家庭实用按摩手册》特色：权威广博内容充实完整。  
整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到适合自己的健康生活方式。  
时尚超值图文精美新颖，价格贴心合理。  
内容时尚，解答专业独到。  
包罗生活万象，引领优质生活。

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>