

<<自我保健按摩简编>>

图书基本信息

书名：<<自我保健按摩简编>>

13位ISBN编号：9787030323187

10位ISBN编号：7030323181

出版时间：2011-10

出版时间：科学出版社

作者：刘佑华 编

页数：120

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>

## <<自我保健按摩简编>>

### 内容概要

随着当今社会的不断进步，人们越来越关注生命的质量，除了对疾病的治疗之外，更把目光投向了健康和亚健康人群的自我养生保健。

自我保健按摩是自我疗法中最安全、方便、经济，且行之有效的方法。

《自我保健按摩简编》主要介绍了自我保健按摩的常用穴位、手法、按摩部位及方法，并阐述了在健康的情况下如何使用手法提高抗病能力和对几种常见病防治或辅助治疗的自我按摩法。

《自我保健按摩简编》图文并茂、简单易学，希望能为广大健康、亚健康人群及中医养生爱好者提供一定的指导和帮助。

## <<自我保健按摩简编>>

### 作者简介

刘佑华，主任医师，曾任河南濮阳市油田总医院(原中原油田总医院)副院长。  
1963年毕业于北京中医学院。

毕业后即在北京中医药大学东直门医院从事骨伤及推拿工作，后调至中原油田总医院任副院长，师从于著名中医骨伤科专家刘寿山先生，季根林老师。

曾编著出版《推拿简编》、《中医病症诊治汇通》、《中医外治法类编》等书。

在全国各省部级刊物上发表《牵掣髌与滑膜炎》等论文20余篇。

## <<自我保健按摩简编>>

### 书籍目录

前言

概述

手法、介质与腧穴

自我按摩常用手法

一、推法

二、摩法

三、拍打法

四、捏拿法

五、点法

六、按法

七、揉法

介质

自我按摩常用腧穴

一、手太阴肺经

二、手阳明大肠经

三、足阳明胃经

四、足太阴脾经

五、手少阴心经

六、足太阳膀胱经

七、足少阴肾经

八、手厥阴心包经

九、手少阳三焦经

十、足少阳胆经

十一、足厥阴肝经

十二、督脉

十三、任脉

自我保健按摩部位及方法

头面部

上肢

胸部

腹部

下腰部

腿部

足部

自我按摩 强身健体

按摩八法保健康

睡前按摩养生法

起床前按摩养生法

按摩健脑

按摩使你睡好觉

健肺按摩

按摩养肾 祛病延年

久坐少动常做腿保健

防治结合 祛病延年

感冒

<<自我保健按摩简编>>

咳喘症  
呃逆  
高血压病  
冠心病  
胃脘痛  
单纯性消化不良  
胃下垂  
胃病性失眠  
便秘  
糖尿病  
肥胖症  
老年性痴呆  
前列腺良性肥大  
腰肌劳损  
肩关节周围炎  
老花眼

## <<自我保健按摩简编>>

### 章节摘录

版权页：插图：在每次保健按摩之前，根据自我不同的需要，选用不同的药物，研成药粉，或制成酊剂、乳剂，涂洒在皮肤表面或穴位上，以增加皮肤滑润度，防止表皮受损，或在皮肤表面起渗透作用，并通过手法使皮肤表面血管扩张，汗毛孔张开，增加其渗透，提高按摩效果。

这种介于皮肤与按摩手之间的药物称为介质。

介质的发展有着悠久的历史，并在民间和临床工作中得到广泛的运用，其价值不容置疑，特别在人们担心内服药物的毒副作用和追求自然疗法的今天，更有着广阔的前景。

介质类药物有多种，可根据不同情况或病情选用不同药物，如头昏、头痛用川芎茶调散，便秘用硝黄皂角散，冠心病用丹参散，护足用千里健步散等。

就健康人保健按摩而言，多用润滑类，如滑石粉、六一散（滑石、甘草），使皮肤清凉滑润，增加舒适感，亦可用加味八珍汤，以增加保健按摩效果。

介质药的运用和内治法一样，坚持以中医理论为指导，坚持辨证论治为原财；吴师机说：“外治必如内治，先求其本，本者何也？

明阴阳识脏腑也……先辨证，次论治，次用药。

”就是强调辨证论治，用药和施治方法得当，才能达到满意效果，特别是对不愿或不便服药之人，外治时配合使用适当的介质更具有优势。

## <<自我保健按摩简编>>

### 编辑推荐

《养生大智慧:自我保健按摩简编》：您是否因为工作繁忙，不愿经常花上几小时甚至一天的时间去医院排队看病？

您是否担心药物治疗副作用大，出门在外又不便携带？

您是否也常头痛失眠、腰酸背痛，却诊断不出器质性疾病，而被打上“亚健康人群”的标签？

自我保健按摩以其操作方便、疗效显著、安全性高、经济实用等特点，越来越为现代人所接受并喜爱。

《养生大智慧:自我保健按摩简编》以图文并茂的形式介绍了自我保健按摩的常川穴位及手法。

并由资深按摩医师示范，如何以自我按摩来日常保健和防治几种常见病。

易懂易学，不用求助他人，随时随地都可以自我治疗，且经济安全，为广大患者，亚健康人群及中医爱好者提供了很好的养生保健方法。

全身穴位，是健康的宝藏！

您的双手，是养生的良医！

随时随地，按摩保健，经济安全，未病先防。

<<自我保健按摩简编>>

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>