第一图书网, tushu007.com

<<按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787122030634

10位ISBN编号：7122030636

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：于帆，郭萌萌　主编

页数：277

字数：347000

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

第一次见到此书的作者克里斯和哈里时，正在想可以对他们说我要动身去梅恩(Maine)参加一次骑自行车五日游，以便给他们留下深刻印象。
克里斯大声称赞：“ 好极了！
”他也是一个自行车运动的狂热爱好者，每年冬天都在伯克郡(Berkshires)的山路上来回骑车热身，他和妻子在夏季到欧洲的山区，顺着兰斯·阿姆斯特郎(Lance Armstrong)的训练路线任意驰骋。
“ 我应该怎么训练呢？
”我问他。
“ 你有多长时间进行训练？
”“ 书刚写完，三天内就要动身。
”他强健的脸部肌肉垮了下来。
“ 这次可能只能浅尝辄止了。
但是下次你能好好享受。
”到梅恩骑车兜风的团队——夏季远行团(Summer Feet)，规模不大。
我的意思是说，非常小。
一整周里只出现了三位自行车手：克里斯·黑吉(Chris Hedges)，一个协会会员作家，也是个健壮的战地记者；他年轻又高挑的妻子吉英(Kim)；还有我。
我们的两位导游——朗曼(N01 mall)和瑞伊(Rae)，都是肌肉僵硬的梅恩人。
我的第一个念头就是：这里尽是可怕的上坡路，要么找一条沿海岸的撤退路线——当然必须要平坦；要么就在半山腰跳下车来，举起手大喊一声：“ 出租车！
”但实际情况是，与我一样，与骑车相比，克里斯多夫(Christopher)和吉英更喜欢写书。
因此，我们把这次远足变成了类似Proust比赛似的活动，我们每天以前进20英里的速度，享受地骑着车，走在亚凯底亚国家公园(Acadia Nationel Park)森林密布的道路上，走在斯歌底克岛(Schoodick Island)参差不齐的峡湾边。
每天，我们停车休息时就愉快地读读书，讨论我们最喜欢的作家。
回到家时，一点都没有肌肉酸痛和拉伤的感觉。
但一旦回家，我愚蠢地认为自己健康得像一位年轻的自行车手，加入了一个青年妇女基督教协会(YWCA)举办的步行野营有氧项目。
第一天结束后，膝盖就开始发紧，臀部也开始倾斜，两边的肋骨就像被鸡骨头戳痛似的。
我又回头去翻看克里斯和哈里的书。
“ 我们劝您不要慢慢开始运动 ”，他们写道。
“ 您可能会想到一个'立马开始假日'计划——一种以运动为核心的锻炼计划。
”他们甚至建议到新英格兰(New England)进行一次自行车自助游。
好吧，就这样干。
然后呢？
“ 最好与过去做一个坚决了断，认真地致力于将来 ”，他们写道。
“ 为了你剩余的时光，开始吧。
”啊，那就是他们的话的实质——“ 你剩余的时光 ”。
千万不要害怕刚开始时的肌肉酸痛，一切会变得更好更容易的。
我在编写自己的一本书的时候，同时拜读了克里斯和哈里的这本书，《女人明年更年轻》(Younger Next Year For Women)听起来就像是此书的姊妹篇。
我的书《性与熟女》(Sex and the Seasoned Women)是一本关于年过45岁女性的性、爱、约会和新梦想的书。
此书根据对两百位女性的采访写成。
这些女性来自一个精力充沛、思想解放、经济繁荣的世界——有些已婚，有些还是单身——她们不愿意遵循中年妇女应该如何如何的老套规矩。

当今40多岁、50岁，甚至60多岁的女性正处在生活的巅峰时刻。
她们不约而同地告诉我，现在比以往任何时候都幸福，更具有创造力。
从70多岁到90多岁的受试者中，我发现了许多人心理年龄和生理年龄要比同龄人年轻得多。
她们有些还对男人和女人都很有吸引力。
成熟女性最了解怎样与自己的性感和谐共振。
幸运的是，克里斯和哈里指出，时常参加运动是大脑保持积极化学作用的基础，这将直接引起脂肪的燃烧，提高免疫力，改善睡眠，提高性欲和性反映能力。
听起来这是个防止更年期忧郁症的良方。
好，你可能会问，两个大男人知道什么更年期？
和《沉默的通道》(The Silent Passage)的作者一样，我也有这种疑惑。
克里斯·科洛里(Chris Crowley)脸上总是有一种典型的酒神样的红晕。
他是位康复病例者。
70多岁了，看起来比刚退休时还年轻。
从华尔街(Wall Street)一个律师事务所退休后，他曾经不知道失去了职业身份以后，自己到底是谁，开始发胖，变得愚蠢。
后来他把握住了自己，情况逐渐好转。
严格说来，他现在看起来只有五十多岁。
哈里·洛奇(Hatry Lodge)博士只有47岁，是一位呆板的学校的典型人物，看起来和克里斯一样英俊健康，只是他是一个受试者、教师和科学工作从事者。
他告诉读者，50岁以后，我们开始衰老。
是的，衰老。
除非我们保持每周运动六天——六天——否则我们的身体就在50岁后每况愈下。
运动可以激活我们的细胞，促进身体的修复和更新，释放出能促进大脑产生积极情绪的化学物质。
你可能不需要这样的建议，但是你知道事实就是如此。
有的人更需要这种建议。
朋友，你知道自己是谁。
哈里作为医生，为支持此书中的两大论点提供了可靠的数据和生动的描述。
这两点我在自己的书中也谈到了，并用几十位女性的具体生活实例进行了描述：50岁后70%的衰老是由我们的生活方式决定的。
如果我们知道如何活得更年轻，那么我们需要警惕的疾病和事故中有一半完全可以消除。
当谈到更年期后的女性时，本书的作者和我都有同样的感受。
我把这种时期叫做“第二成年期”。
克里斯和哈里把它叫做“生命的第三个三分之一”。
他们认为：“女人更年期后还有30年的寿命，这30年可能成为你生命中最精彩的部分之一。
”我们的分歧仅仅是这个数字的问题。
为什么只有30年呢？
美国人口中比例增长最快的是超过一百岁的人。
由于这些四五十年代高峰期出生的人有幸获得空前高等的教育、丰富的收入和良好的健康习惯，以及完善的理疗设施，这部分人口还会增加。
麦克阿瑟基金组织(The Mac Arthur Foundation)的研究表明，1946-1964年出生的7000多万人中，估计有300万人将可以活到100岁，甚至更多。
你会是其中的一个吗？
如果你珍惜自己的房子——身体，你就可能是其中的一个。
一位85岁的马拉松参与者曾经告诉我：“我们都像是蜗牛，带着自己的房子到处移动。
”如果我们能加以协助而不是听任不管，身体本身是具有自我修复和更新的奇特功能的。
如果，在我们这样的年纪，关注三个方面——家庭、朋友和娱乐——用新的挑战和新的期望来保持思维的活跃，就没有人能预计，到底这一代的女性可以活到多少岁。

我的职业最容易引起身体衰弱。
作家一般都静坐着，一连几个小时都趴在键盘上，臀部分开，内脏就像花园的浇水软管，肺就像漏了一天气的气球一样松软地挂着。
不管是在家，还是工作，我们坐在电脑前的时间都太长了。
当然，我们答应过自己的物理治疗家和自己，说每过一小时我们会站直起来，做几个伸展动作。
但是老实说，我们放松的次数有多少？
我50多岁时养成了一些好习惯：每2～3年，写完一本书后，就会到自己最喜欢的农场去呆上一周。
但是在写完《理想中产阶级都市，美国》(Middletown，America)——有关9·11事件受害者家人的书以后，我没有去农场。
这是个大错误。
在精神上和身体上，经历了一场情感的透支后，比以往任何时候更需要恢复活力。
情况越来越糟。
我接受了头盖骶骨的治疗，那位医生听脉时感受到我身体的能量和周期性的血液流动模式，她神色忧郁地问我：“你最近受过精神创伤吗？
”“没有。
”(我这种人从来没有经历过替代精神创伤。
)她说我从头到尾椎的循环血管里，血液流通得非常缓慢，这表明我的免疫系统非常脆弱。
我丈夫问道：“为什么不去农场呢？
”我去了，那时还是冬天，但是墨西哥(Mexico)的菩塔农场(]Rancho la Puerta)一直很温和。
这是一个康复中心，建于20世纪40年代，地处在一个很有灵气的山下，此山被当地美洲人奉为圣山，度假村现在已经扩展到几英里外。
我一直喜欢在日出前徒步登山，顺着农场的小路走着去上课，为那些杂乱的药草堆而狂喜。
那次休养的第一天，当我重新走上那条老路时，我碰到了一件吃惊的事情。
那天，晚饭像往常一样在七点半结束，我还有大约1／4英里就走回我的别墅时，半路上就筋疲力尽了，甚至想过要躺在路上睡去。
那样的感觉让我震惊，但是有益的震撼。
当时我发誓，以后每年我都要去那个地方，它能够恢复我因为写完9·11那本书而失去的身体和精神上的健康。
我每年的疗养之地成了我保持身体和精神健康的好去处。
首先，我体会到了每天有氧运动带给身体的余效，肌肉开始运动，早起、早睡是治疗抑郁症的最好方法。
它们都是追求热情生活自然而有力的促进因素。
所以这次写完我最近的书，参加完自行车自助游和痛苦的有氧运动营以后，我决定按照《决定女人一生健康的七大习惯》的启示行事。
我在菩塔农场呆了一周，并“立马开始”运动，继续我的“第二成年期”。
因为包裹还没有运到，我在圣地亚哥(San Diego)机场坐着等了5个小时。
当我最终到达农场时，我的双腿由于从凌晨4点起就缺乏运动而开始刺痛。
因此，我开始了一次绕农场2英里的散步，摘了一些葡萄藤上成熟的紫葡萄一边吃，一边坐在阶梯上阅读，还吃了一根香蕉，喝了一杯水，然后在晚上8点就睡下了，心想只要假寐一下。
结果我第二天早上4点才醒来，感觉真好。
由于这场香甜又放松的8小时睡眠，我对农场的一切活动都很感兴趣。
在山区徒步旅行了3.5英里后，我又做了一些肌肉强度运动与有氧运动的结合训练；接着做加强心脏肌肉的练习；最后做了5分钟的瑜伽呼吸和伸展运动。
到吃午饭的时候，我觉得自己很强健，很高兴——惊喜！
——而不是饥饿。
所以，我跳过了喝汤，吃了一点沙拉，还有辣椒饭团。
然后开始练太极，并在游泳池边小睡了一会。

那天晚上，我做了一个小时的演讲，仍然觉得精力充沛，一直看书到晚上11点才睡下。
我发现了一个令人惊奇的秘密：燃烧的热量越多，我就觉得自己需要的热量越少。
身体的新陈代谢有了新的火花塞以后，所有的“电池”都被重新充电，你就会觉得自己处于一种热情的、合作的和美好舒适的环境里，这样你就能参与运动，并且胃口大开。
你知道自己会睡眠充足，也没有人会要你赶紧写完某份报告，因此你用不着再靠咖啡、酒精或是巧克力饼干提神。
第二天下午，我在静静地打太极的时候，听到隔壁健身房好像有什么事情发生。
从那个班出来的女人都大笑着，发出一种《芝加哥》(Chicago)里罗科斯·哈特(Roxie Hart)的那种声音：“阿咯咯荷恩……”“发生什么事情了？
”我问道。
“椅子舞。
”第二天，我决定让那些练太极的人去寻找更高的境界：我想与那些跳椅子舞的女孩在一起。
德密区斯(Demetrius)老师是一位年轻的美国男士，脸上带着顽皮的笑容，他很断然地告诉我们：“抛却你本来的身份。
你可以决定今天要做一个什么人。
是碧昂丝(Beyonce)吗？
是吉普赛·露丝·李(GypsyRose Lee)吗？
……谁都可以，”他戴上一顶假发：“我就是金吉尔(Ginger)。
”德密区斯给我们每人一把椅子。
我们披着轻薄如纱的外衣，在一个固定的椅子后面摆出各种性感的姿势。
然后，他打开《红磨房(Moulin Rouye)》里的音乐，教我们做那些我们见过千万遍的动作。
我永远也学不会像妮可·基德曼(Nicole Kidman)那样扭动，你可能也不会。
但是不要紧。
在这个课堂上有的女人已经70多岁或80岁，有的还是风韵犹存的50多岁的女人。
大家都没有相互看——我们眼里只有德密区斯和自己。
一只手放在椅子背后，我们听德密区斯数着，“五，六，七，八，”我们站起来像珍妮·杰克逊(Janet Jackson)一样昂首阔步地绕椅子一圈，然后顺着椅子蹲下，臀部在椅子上左右摩擦着，最后旋转着腰肢坐了下去。
房里的每个女人都开始摇晃着她们的战利品，她们的项链来回荡着，随着节奏摇摆着头部，大家抚摩着椅子，就像布拉德·彼特(Brad Pitt)坐在那里一样。
在你还没有反应过来的时候，我们已经躺在地上，踢着腿，发出一阵性感又有活力的叫声。
你从来都没有见过这么多的中年女人如此性感。
纱笼裙缠着我们的臀部或是脖子，我们上下抚摩着自己的大腿、小腹和胸部，高举着双手，发出一阵可以和玛丽莲·梦露(Marilyn Monroe)相媲美的长而尖锐的叫声。
女士们，在骨子里我们都是天生的舞娘。
为什么不表现出来呢？
德密区斯告诉我们，跳舞有助于我们释放内心的那个“女神”。
而我认为，跳舞是释放我们内心的“欲望”，这比在体育馆里的器械上练得大汗淋漓有意思多了。
邀请你的丈夫来观赏你的椅子舞吧。
我保证你会觉得自己更年轻了，他也会这样觉得。
那么，下定决心来练习本书推荐的狂热运动吧，然后找到适合自己的运动方式。
(我已经找到了！
)不管你做什么，不要让此书仅仅沦落到和其他练习手册一样，积满灰尘。
把它当圣经一样使用；随时重新阅读，提醒你自己其中的戒律。
为了你剩余的时光，开始吧。
——盖尔·希(Gail Shehy) 东汉普顿(East Hampton)纽约(New York)

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

按摩养生可谓是中华传统养生医学中的一条奇葩，在祖国医学中有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展、日臻完善。
它既具有中医学的理论基础，又包含了各种手法运用的独到之处。
通过在人体一定穴位上，运用推、拿、揉、压、搓、扣、抖、运、捏等手法，来达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。
　　本书介绍了按摩养生生理论及日常保健按摩疗法，并针对百余种常见病及生活中常见的急性突发性疾病传授了行之有效的按摩方法，力求呈现给读者最为简单易学、实用有效的按摩知识和按摩保健治疗手法。
本书融知识性、实用性为一体，便于读者快速选择与学习自己所需的按摩治疗方法，适用于各个文化阶层的广大读者，特别是中老年读者阅读和学习。

<<按摩治百病>>

书籍目录

第一章　初识按摩　按摩的起源与发展　按摩的原理与功效　按摩的种类与方式　按摩的适应症　按摩的禁忌证　按摩中的几个心理问题　按摩设备的使用第二章　按摩穴位　人体经络分布　人体穴位详解　按摩取穴与配穴的方法　循经感传第三章　按摩的准备工作　选择适宜的按摩环境　把握适当的按摩时间　掌握适合的环境温度　掌握必要的按摩技巧第四章　按摩的注意事项　掌握按摩手法力度　取穴要少而精　按摩要有顺序　按摩要有方向第五章　按摩常用手法要领　按法　摩法　推法　拿法　揉法　捏法　振法　拍法　压法　搓法　叩法　*法　　扫散法　拨法　运法　摇法　擦法　掐法　点法　抖法　啄法　提法　梳法　捋法　弹筋法　拨筋法　理筋法第六章　人体部位养生按摩　头部　眼部　鼻部　牙　舌　　面部　喉部　耳部　颈椎　肩部　腋窝　胸部　腹部　腰部　背部　上肢　下肢　手部　足部　肘部　踝部　髋部　脊椎第七章　常见保健按摩疗法　防衰益脑　益肾固本　增智聪脑　强心益气　强脾健胃　祛除黄褐斑　抚平皱纹　防脱发　唇肌保健　舒缓肌肤疲劳　预防便秘　预防近视　恢复精力　运动后保健　更年期保健　睡前保健第八章　常见百病按摩疗法第九章　急救按摩疗法附录　人体穴位位置

章节摘录

或许在你将近40岁，甚或跨过60岁的时候，你是一个了不起的女人，身体非常好，精力充沛，才能卓越。
看起来将要步入一段非常美好的时期。
孩子们已长大成人，或者开创自己的事业去了。
如果你丈夫还在的话，他可以自己照顾自己，与亲戚朋友也联系得少了。
不管是因为更年期，还是其他什么原因，你觉得好像终于该照顾自己，做自己感兴趣的事了。
是时候做自己的事情，自己独立生活，满足自己的需要，做些有意义的事情——不同反响的事情。
伊萨克·迪内森(Isak Dinesen)曾经说过一句非常有趣的话。
他说："当女人成熟到已经做了作为女人该做的事的时候，并且可以放松下来，她们就可能是世界上最强健的生物。
"你可能会感到，你从来都不会是那样的女人——或者你不想——但是你知道伊萨克·迪内森那句话的意思，你也知道那是真的。
那样就好，非常好。
哈里(亨利·S·洛奇的昵称，医学博士，我的医生和挚友，本书的另一位作者)和我花了好几年收集关于这个项目的资料，也谈了很多关于这个年龄以及更年期的女人所面临的问题。
我们已经意识到伊萨克·迪内森所说的话是多么正确。
男人在接近60岁或者退休年龄的时候身体就会有点虚弱，女人却不同，许多女人会感到更独立、更乐观、更强健。
当女人从许许多多的烦心事中解放出来——也许是少女的心境和迪内森已经想过的其他事情，她就可以自由想想其他的事，一些可能很重要的事情，比如说多想想自己。
这样说并不是出于自私或者自恋，而是因为这样做很重要。
其实，她们并不是要将丈夫推下船，她们只是不想迷失自我。
我和很多女人聊过，尤其那些能干的、有抱负的女人。
我理解，也经常倾听她们谈自己的想法。
那些想法令人振奋，引人注目，并且与男人的想法截然不同。
男人或许正处于事业和权势的巅峰，但是他们也有烦心事……他们开始担心到了60岁或退休之后会是什么状态。
当他们脱下那些既约束他们，又带给他们安慰的办公室制服、工作服和职员服之后，他们开始有点怀疑自己的身份。
或者当他们脱下制服，交给别人之后，他们都不敢去想自己会是什么样子。
虽然所有的概括都是不完全的，但是女人对这种情况有不同的看法。
首先，很少有女人觉得终身穿一种制服是一种乐趣。
她们穿梭于不同身份间，保持平衡，尽量做到最好。
很少有女人会说自己最伟大、最重要。
因此，当生活发生任何转折之后，女人就会像男人那样焦躁不安地想接下来会发生什么事。
用福克纳(Faulkner)的话来说就是，女人不止是勉强地活着，她们很成功。
这就使得她们不像她们的丈夫或情人，她们更容易应对人生的下一阶段，不管这一阶段是什么样的。
于是你会问，人生下一阶段是什么？
你所说的人生的最后三分之一时间指什么？
活得更年轻是怎么回事？
那样可以吗？
我行不行？
我要怎么做？
当然了，本书就是回答这些问题的(是的，活得更年轻是可以的，……你绝对行)。
但是在回答这些问题前，我们先花些时间谈谈你所知道的人的衰老过程……你脑子所想象的过程。

这个过程不是那么地显著。
你读了很多，也谈了很多，无论你在哪里，你都要面对衰老，衰老问题就像一只未驯化的小鸟在你身边拍打着翅膀来提醒你它的存在。
其实，你应该活得很长，但不一定那么快活。
更年期以及更年期之后无法控制的骨萎缩、乳房癌，还有经常发生的不同程度的心脏病以及中风。
这些病痛让你的退休计划无法实现，无法正常地离去。
失败的婚姻、孤独感以及最不可能的事——60岁之后的房事。
这一切都使得在40岁之后就像进入苦境。
还有其他不可名状的事，比如说失禁。
琼·艾利森(June Allyson)(她非常年轻，我10岁的时候非常喜欢)在电视上谈过失禁。
呀！
想象一下你老了之后，在某个偏僻的地方，拄着拐杖，佝偻着腰……就像住在华而不实的房子里鼻子上长着肉瘤的老太婆，寻觅着什么。
或者就像纽约的乞讨婆，徘徊在垃圾堆旁，口里嘀嘀咕咕的。
好了！
不说了！
看看你，能不能说点儿好听的？
可以，这样说吧，那些事不会发生在你身上。
一点都无关。
在美国，不好的事确实会发生在年长的女人身上。
骨萎缩很糟糕。
心脏病和中风对女人来说是致命的。
许许多多的女人死的时候一文不名。
(也有更多的女人死的时候比男人富裕，但那是另外一回事。
)更糟糕的事情也许不会发生在你身上，因为最糟的那种情形是可以控制的。
你不必走到那一步。
因此，不要那样做。
有两组令人惊讶的数据，完全证明了上面所说的：对女人来说。
70%的衰老过程是可以控制的。
对于男人也一样……你可以避免的，而且。
你也可以避过那些你认为从50岁到去世会得的疾病和遇到的严重突发事件的一半。
你可以避过。
总而言之，哈里接下来将解释所有的细节，但是现在要记住那些数据。
那些数据是你要避过的，而且是真实的。
事实上，你人生最后的三分之一时间可以是非常美妙的——这也是本书要谈的。
你完全可以和现在一样，而不是在更年期后30年或者40年里衰老、发胖、让人嘲笑。
你可以做得更好。
了解一些新的科学知识——哈里接下来将谈谈这些，之后做些显而易见的、必要的事情……大部分人就可以保持各项机能，越活越年轻，更健康长寿。
听起来像是胡扯，或者是招摇撞骗，不是，我所说的是真的。
生理上的衰老有几个方面无法改变，像心律最高值每年都会下降一点，皮肤和头发都会变。
那样看上去你变老了。
等等……你原以为是什么呢？
但你所感觉到的衰老的变化有70%并非必不可免。
这不是开玩笑，也没有任何夸张。
有一种新的，很棒的运动。
恭喜你，那项运动适合你。

第一图书网, tushu007.com

你只要学就可以了。

编辑推荐

《按摩治百病》由北京体育大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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