

<<自我按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<自我按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787122096579

10位ISBN编号：7122096572

出版时间：2011-1

出版时间：薛永阁 化学工业出版社 (2011-01出版)

作者：薛永阁 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>

<<自我按摩治百病>>

前言

中医认为人体像一张地图，经络、穴位就是这幅“地图”上的关键所在，只要能洞悉这些健康“密码”，就可以享有健康。

而按摩，就是解开人体健康密码的钥匙，中医认为，通过在人体穴位或经络上按摩，运用推、拿、揉、压、搓、扣、捏等手法，能达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的养生目的。

现代医学已经证明：按摩手法作用于皮肤肌肉，能够促进皮肤肌肉组织中的毛细血管扩张，改善血液循环，以达到增强汗腺、皮肤的功能和弹性的效果。

按摩还能促进肌肉血液循环，缩短代谢产物在体内停留的时间，提高人们的工作能力及耐力，增强肌腱和韧带的弹性、关节的活动性。

按摩对感觉神经末梢也有一定的刺激作用，可以引起神经系统的反射，调整全身功能，达到振奋精神、增强体质的作用。

为了使读者能在最短时间内掌握自我保健的方法，我们精心编写了本书，选取了可用按摩治疗的不适症状和疾病，以期读者在紧张繁忙的工作之余参照此书，及时进行自我治疗和保健。

为了方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字和生动的图片，向读者介绍了经络按摩常用穴位、手法以及操作步骤。

所介绍的按摩知识和按摩保健治疗手法简便易学，而且根据当代人的生活习惯和常见病、多发病提出了行之有效的按摩方法，一看就懂，一学就会。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

<<自我按摩治百病>>

内容概要

《自我按摩治百病》以浅显易懂的文字和生动的图片，向读者介绍了自我按摩常用穴位、手法、操作方法等内容，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。

《自我按摩治百病》实用性强，所介绍的按摩知识和按摩方法简便易学，一看就懂，一学就会，自己就能给自己做按摩，是家庭保健必备的参考书。

<<自我按摩治百病>>

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子。在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

张东淑，南方医科大学中医药学院讲师，南方医院针灸科主治医师，针灸推拿学博士。师从岭南针灸学派“靳三针”创始人靳瑞教授。在中医按摩保健与针灸减肥美容领域，临床经验丰富。主持及参与各级课题7项，发表学术论文15篇。广东省科普讲师团讲师.发表科普文章三十余篇。

<<自我按摩治百病>>

书籍目录

第一章 自我按摩入门什么是自我按摩 / 2自我按摩的功效 / 2自我按摩的分类 / 3自我按摩的适应证与禁忌证 / 4第二章 自我按摩常用手法及要领按法 / 6点法 / 7摩法 / 8捏法 / 9平推法 / 10揉法 / 12拍法 / 14擦法 / 15击法 / 16搓法 / 18拿法 / 19掐法 / 20攘法 / 21第三章 自我按摩常用穴位头面颈项部 / 23胸腹胁部 / 24肩背腰骶部 / 25上肢部 / 26下肢部 / 26第四章 自我按摩的准备工作调整自我状态 / 29确定按摩时间 / 30选择按摩环境 / 30第五章 自我按摩的操作方法按摩技巧 / 32取穴方法 / 34按摩方向 / 38第六章 自我按摩后的调理工作饮用温水 / 41禁忌洗澡 / 41防止受寒 / 41观察反应 / 42第七章 自我养生按摩妙方全身养生按摩 / 44五官养生按摩 / 50早晚养生按摩 / 58第八章 自我保健按摩妙方去除皱纹 / 63淡化黑眼圈 / 66改善痤疮 / 68改善黄褐斑 / 71提高皮肤光泽 / 72消除头皮屑 / 74改善脱发 / 76强身健体 / 78缓解腰痛 / 80改善落枕 / 82防治腿脚抽筋 / 84改善肩膀酸痛 / 86改善疲倦 / 88改善睡眠质量 / 90改善晕车 / 92舒缓情绪 / 94缓解视疲劳 / 96预防假性近视 / 98促进消化 / 100提高食欲 / 102防治便秘 / 104调理月经 / 106缓解痛经 / 108更年期保健 / 110第九章 常见病症自我按摩妙方感冒 / 114咳嗽 / 117高热 / 119扁桃体炎 / 121咽炎 / 123哮喘 / 125慢性支气管炎 / 127紧张性头痛 / 130嗜睡门32神经衰弱 / 134眩晕 / 136三叉神经痛 / 138坐骨神经痛 / 140更年期抑郁症 / 142老花眼 / 144耳鸣 / 146颈椎病 / 148肩周炎 / 50网球肘 / 153腰椎间盘突出 / 155足跟痛 / 157生理性闭经 / 159带下病 / 161早泄 / 163阳痿 / 165遗精 / 167中暑 / 169心悸 / 171心绞痛 / 173

<<自我按摩治百病>>

章节摘录

插图：1.提高人体免疫力淋巴是人体免疫力之源.按摩能增强淋巴系统的防御、免疫功能。

从而使人体对抗疾病的能力得到提高，起到“防未病、治已病”的目的。

2.调节内脏功能脏腑是人体的功能单位，按摩对其具有双向调节的作用。

例如.便秘是由于肠道蠕动过慢造成的，通过按摩可以加快蠕动速度，减少排泄物在肠道内的停留时间；腹泻是由于胃肠蠕动过快造成的，按摩能适当减缓蠕动速度，起到止泻的作用。

除了胃肠道外.按摩对心脏、膀胱、肝脏、肾脏等器官也有调节作用。

3.缓解、消除肌肉疲劳、痉挛肌肉疲劳、痉挛表现为肌肉酸痛、无力、发胀、疼痛等，通过按摩可以促进肢体血液循环.增强肌肉弹性，使肌肉对抗外界侵害的能力增强。

此外，按摩还能加快体内的血液和淋巴的循环，以提供充足的营养和氧气，加快肌肉的自愈能力。

4.缓解、消除心理疲劳心理健康也是健康的一种，心理健康问题的产生与大脑有很大的联系。

按摩能调节自主神经系统功能，改善大脑血液和氧气的供应，对头晕、焦虑、抑郁、注意力不集中等心理疲劳症状有较好的治疗、缓解作用，并能使人感到神清气爽、心情愉悦。

5.消散肿胀和淤血当肢体出现各种炎症时，会因为炎症渗出物造成肿胀或淤血，按摩该部位有助于毛细血管扩张，并加快静脉血回流，促进对渗出物的吸收，起到消散肿胀和淤血的作用。

另外，自我按摩用手法直接作用于人体治疗部位，可以通过神经一体液调节，使机体内神经的兴奋与抑制达到相对平衡；并根据生物力学原理，纠正和改变人体肌肉、骨骼、筋膜等的病理损伤，恢复人体正常的活动功能。

<<自我按摩治百病>>

编辑推荐

《自我按摩治百病》：通俗易懂的穴位讲解和一目了然的穴位图，帮您轻松找准穴位简便易行的按摩手法，让您一看就懂、一学就会针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方，图文结合，简单易学自己就能给自己做按摩，可随时随地进行，省时又省钱。

<<自我按摩治百病>>

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>