

<<家庭按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787501967346

10位ISBN编号：7501967342

出版时间：2009-1

出版时间：轻工

作者：养生堂中医保健课题组

页数：239

字数：250000

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>

<<家庭按摩治百病>>

内容概要

求医不如求己，简单易学的家庭按摩方法，耳闻不如实践，只要家里有一人掌握此法，掌管全家健康，方便实用的全家保健秘籍。

<<家庭按摩治百病>>

书籍目录

第一章 按摩基础知识 经络和穴位 按摩手法 人体简单取穴方法 四季穴位按摩保健康 按摩使用的工具 按摩注意事项与禁忌第二章 日常按摩养生操 身体部位按摩养生操 穴位按摩养生操 循经按摩养生操 日常健脑手操 儿童健脑手操第三章 日常保健养生按摩 提神醒脑 促进消化 学生考前保健 电脑综合征 益智醒脑 缓解疲劳 减缓压力 安神养心 夜晚催眠 增强食欲 防治打嗝 缓解烧心症状 提高呼吸质量 改善呼吸状况 驱除肺内垃圾 舒缓心脏紧张 预防心力衰竭 提高心脏搏动质量 排除体内毒素 改善腹泄状况 疏通排泄系统 增强肝功能 缓解视疲劳第四章 缓解常见不适的按摩 感冒第五章 调理慢性病的按摩第六章 塑身美容按摩第七章 生殖保健按摩

<<家庭按摩治百病>>

章节摘录

插图：第一章 按摩基础知识经络和穴位什么是穴位什么是穴位呢？

中医将穴位称为腧穴，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。

“腧”与“输”义通，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思，腧穴俗称为穴位。

人体的穴位既是疾病的反映点，也是按摩者实行按摩的部位。

穴位分别归属于各个经脉，经脉又归属于一定的脏腑，所以说腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。

穴位为什么能起到治疗疾病的作用呢？

这是因为人体的穴位能抵御疾病，反映病痛，感受刺激。

当人体正气亏虚时，邪气就会通过穴位由表入里，传入机体内部，出现疾病；而当对穴位加以刺激时，穴位又能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气抵御疾病，调节阴阳，达到治愈疾病的目的。

这也就是穴位能治疗各种疾病的基本原因。

穴位的分类人体的穴位很多，大体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴三大类。

十四经穴：简称经穴，是指归属于十二经和任脉、督脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，具有主治本经病症的共同作用，是穴位的主要部分。

奇穴：也称经外奇穴，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位，与经络也有密切联系。

这类穴位的主治范围比较单纯，多数对某些病症有特殊疗效，如四缝治小儿疳积等。

<<家庭按摩治百病>>

编辑推荐

《家庭按摩治百病》是养生保健指南。

结合传统中医的按摩理论针对现代人的健康需求提供安全有效的按摩方法打造全家人的健康生活经络和穴位按摩手法人体简单取穴方法四季穴位按摩保健康按摩使用的工具按摩注意事项与禁忌日常按摩养生操日常保健养生按摩缓解常见不适的按摩>>调理慢性病的按摩塑身美容按摩生殖保健按摩

<<家庭按摩治百病>>

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>