

<<上班族简易按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<上班族简易按摩手册>>

13位ISBN编号：9787506032209

10位ISBN编号：7506032201

出版时间：2008-7

出版时间：东方出版社

作者：黄桂彬

页数：160

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>

## <<上班族简易按摩手册>>

### 内容概要

本书针对上班族常见的小病痛，以穴位及经络为主轴，近五十个主题囊括临床常用的穴位以及自我照护方法，指导读者利用所有可以利用的时间，通过简便易行的按摩舒缓病痛，促进身体健康。各章穿插一些相关的中医知识，用最浅显的文字介绍博大精深的中医理论，让你不仅知其然，而且知其所以然。

<<上班族简易按摩手册>>

作者简介

黄桂彬，医学博士。

曾任台湾“中国医药学院”中医系专任讲师、“国立空中大学”生活科学系兼任讲师、长庚大学中医系专任讲师、长庚纪念医院中医分院主治医师；现任达可得黄中医诊所院长。

<<上班族简易按摩手册>>

书籍目录

自序前言1 养身篇 从头到脚，保你一身不痛 起床先搓鼻 中医小百科 肺与鼻 穴位小百科  
“迎春” 等公交、搭地铁别浪费 中医小百科 十二经脉 中医小百科 中医全息观  
点 罚站也是功法 医学小百科 等长收缩 办公室别呆坐——“坐郁过久，得到暗内伤”  
中医小百科 胸痛与内伤 电脑前莫发呆——肩颈上背痛 中医小百科 中医“阿是穴”与“  
肌筋膜炎” 失落的枕 搬货持重要小心腰 中医小百科 动气疗法与对应疗法 手部细腻动作  
易伤肘 “膝盖痛”真的是膝盖在痛吗？  
脚踝扭伤 跟痛 钱赚太多症侯群2 养神篇 由里而外，神清气爽 开会紧张，夜晚失眠 “白天养  
阳，夜间养阴” 中医小百科 虚火 下班不忘美容护眼 睡前莫忘摩丹田 中医小百科 任  
督二脉 愚、智、贤、不肖，不惧于物，故合于道！  
不计较、不比较的艺术 医院候诊区不看新闻台 惊者平之 生病起于过用的道理 缓解压力，多  
看搞笑节目3 运动篇 办公室健康操 落枕 网球肘 五十肩 上背痛健身操——龟息大法 下背痛  
下背伸展操 十总穴养生 搓耳功 足底健康法4 毛病篇 小case自己来 头痛 中医小百科 头痛  
分类 咳嗽 退化性关节炎，别怕！  
拐杖的好处 风湿性关节炎？  
长短脚的迷思 骨刺的真相 扭挫伤的照顾 慢性疼痛的保养——三温暖 前列腺肥大 脚尾手尾  
冷冰冰要补吗？  
5 饮食篇 吃出健康人生 便秘 减重与吃的艺术 酸痛症的饮食 中药里常用的食材功效结语 立公的  
养生秘技

## <<上班族简易按摩手册>>

### 章节摘录

1 养身篇 从头到脚，保你一身不痛等公交、搭地铁别浪费上班族每天花在交通上的时间随便也要一两个钟头，几乎占掉上班时数的四分之一。

等车的时候，有些人或许忙着盘算一天的行程，有些人则只是呆呆地望着车子来的方向，有些人也许正忙着欣赏往来的行人，不管怎样，绝大多数人双手总是空闲的，因此我们不妨利用这一点时间来好好养生。

看看我们的双手，密密麻麻的穴位，怎堪让它们闲置在公车站牌前？

先掐“合谷”穴，再按“液门”穴，搓搓“劳宫”穴通心气，点按“后溪”穴通督脉。

“合谷”穴在手上虎口附近，为止痛常用的大穴。

经常按“合谷”穴，可以治头痛、牙痛、腹痛、妇女经痛，也可以改善免疫力，预防感冒。

“液门”穴在手背四、五掌骨之间，点按它有强烈酸胀感，属于“三焦经”，可以治疗肩颈酸痛。

“劳宫”穴在手掌心里，属“心包络经”，是气功练家子经常聚气的穴位，经常按摩，具有安神、健胃、止手汗的功效。

“后溪”穴在手掌靠小指头端的边际上，属于“小肠经”，除了可以治疗“小肠经”经络沿线部位的问题，更能通“督脉”，治疗腰酸背痛的疾患。

以上几个简单的穴位可以点按，也可以搓揉，只要局部达到温热红润的效果即可。

穴位做完后，还可以双手互相搓揉拍打，刺激更多穴位。

其实，手上有六条经脉分布，正面反面都搓揉，可以一次就竟全功。

虽然练不成《天龙八部》里段誉的“六脉神剑”，但是至少会让我们保持好心情，身体强壮。

所以有些人就根据这个道理发展出“拍手功”，每天到公园拍拍手，虽然不清楚穴位在哪里，但是整个手掌地拍打，还是有助于手部穴位的激活，理论上对身体是有好处的。

只是如果成天拍手，不管邻居的安宁，也是不行的喔！

总不能为了自己的健康，扰乱了邻居的清静吧！

我们自己学养生，也要照顾到旁人的安宁喔！

<<上班族简易按摩手册>>

编辑推荐

<<上班族简易按摩手册>>

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>