# <<从头到脚按摩一点通>>

### 图书基本信息

书名:<<从头到脚按摩一点通>>

13位ISBN编号: 9787508052359

10位ISBN编号:7508052358

出版时间:2009-9

出版时间:华夏出版社

作者:张思云,李继昌著

页数:220

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

## <<从头到脚按摩一点通>>

#### 前言

推拿按摩术在我国已有数千年的历史,被誉为"元老医术",以其独特的"简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力"的治疗优势,深受咱们普通老百姓的欢迎。

推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、整脊利节、住痛移疼、健脑安神、健脾和胃、调息 畅肺、疏肝解郁、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效,经常接受推拿按摩治疗或自我 按摩能增强人体的抗病能力,从而使您走上健康的人生之路。

推拿按摩时要身心放松,除思想应集中外,尤其要心平气和,全身不紧张,要做到身心都放松;要掌握常用穴位的取穴方法和操作手法,以求取穴准确,手法正确;要用力恰当,过小起不到应有的刺激作用,过大易产生疲劳,且易损伤皮肤;要时间适宜,每次以20分钟为宜,最好早晚各一次。

无论用何种推拿按摩手法来保健或治疗慢性病,都不是一两天就有效一的。

## <<从头到脚按摩一点通>>

#### 内容概要

元老医术,推拿按摩术在我国已有数千年的历史,被誉为"元老医术",以其独特的"简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力"的治疗优势,深受普通老百姓的欢迎。

疗效神奇,推拿按摩有疏通经络、舒筋解乏、活血化瘀、整脊利节、止痛移疼、健脑安神、健脾和胃、调息畅肺、疏肝解郁、强肾生精、润肤养颜、降脂减肥、扶正辟邪的功效.经常接受推拿按摩治疗或 自我按摩能增强人体的抗病能力,从而使您走上健康的人生之路。

推拿按摩对头痛、牙痛、三叉神经痛、晕车和晕船、恶心和呕吐、眩晕、耳鸣、记忆力衰退、失眠、抑郁症、腹胀、咳嗽、多汗、痔疮、便秘、胸闷、关节疼痛、腰扭伤、肩颈酸痛、视疲劳、糖尿病、冠心病、高血压、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、颈椎病、类风湿性关节炎、感冒、哮喘、低血压、畏寒症、贫血、老花眼、慢性鼻炎和鼻窦炎、慢性肝炎、膀胱炎、阳痿、前列腺疾病、阴道疾病、月经不渊、痛经、乳房肿块、忖冷淡、更年期综合征等都有很好的疗效。简单易学的家庭自我保健按摩疗法。

## <<从头到脚按摩一点通>>

#### 书籍目录

上篇 按摩基本常识第一章 推拿按摩全知道一、认识推拿按摩二、做按摩有哪些好处三、按摩的保健 功效四、按摩种类(主要两种)五、按摩手法(八种)六、按摩的适应与禁忌七、按摩的准备和原则 第二章 人体经络和穴位一、人体经络系统的构成二、人体的全身经络和穴位图第三章 常用按摩手法 一、按法二、摩法三、推法四、拿法五、揉法六、擦法七、点法八、扳法九、搓法十、捻法十一、抹 法十二、抖法十三、捏法十四、滚法十五、叩击法十六、摇法十七、拔伸法十八、弹法十九、日常穴 位按摩法下篇 家庭实用按摩和治疗第一章 人体各部位的按摩一、头部的保健按摩二、手部的保健按 摩三、腹部的保健按摩四、腰部的保健按摩五、胸腹的保健按摩六、背腰部的保健按摩七、上肢的保 健按摩八、下肢的保健按摩九、足部的保健按摩十、耳部的保健按摩第二章 常见疾病的按摩治疗一、 按穴治疗感冒二、按穴治疗咳嗽三、快速停止呕吐四、气喘五、耳鸣六、失眠七、便秘八、牙痛九、 腹泻十、止鼻血十一、止嗝十二、止屁十三、止痰十四、醉酒十五、出汗十六、脚气十七、怕热十八 、麻疹十九、湿疹二十、高血压二十一、低血压二十二、口腔炎二十三、空调病二十四、老花眼二十 五、膀胱炎二十六、怯寒症二十七、月经痛二十八、不孕症二十九、鼻蓄脓三十、过敏性鼻炎三十一 、摔伤疼痛三十二、颈部扭筋三十三、小腿痉挛三十四、烧心、嗳气三十五、晕车、晕船三十六、风 湿疼痛三十七、假性近视三十八、脚底肿大三十九、慢性肝炎四十、妊娠恶阻四十一、色盲四十二、 食欲不振四十三、手部麻痹四十四、扁桃腺疼痛四十五、初期白内障四十六、鼻内脓疙疽四十七、更 年期障碍四十八、肋间神经痛四十九、膝关节疼痛五十、喉咙痛、鼻塞五十一、坐骨神经痛五十二、 骨折等后遗症五十三、肩膀僵硬、酸痛五十四、睑腺炎(麦粒肿)五十五、脸部疼痛、痉挛五十六、慢 性胃炎、胃痛五十七、目眩、头昏眼花五十八、脑溢血后的复原五十九、闪腰、慢性腰痛六十、疼痛 、麻痹等后遗症六十一、手腕筋肉疼痛六十二、痔瘘、痔核、裂痔六十三、手腕或脚腕扭筋六十四、 穿高跟鞋的倦累感第三章 按摩更漂亮、凸显气质一、肥胖二、腹部赘肉三、偏瘦、过分苗条四、手指 纤细五、腿部减肥六、臀部下垂七、胸部健美八、去除小皱纹九、水蛇腰十、去除眼角皱纹十一、消 除双下巴十二、雀斑、养麦皮十三、圆形脱发症十四、治疗白发第四章 精神和心理按摩调理一、焦躁 二、怯弱三、忧郁症四、慵懒感五、抑郁症:六、神经衰弱七、去除睡意八、歇斯底里九、增进耐性 十、消除疲劳十一、头脑不清十二、心理焦躁第五章 按摩提高夫妻生活质量一、性自卑二、阳痿三、 早泄四、精力减退五、性生活疲劳六、性欲减退七、性生活时间过短八、防止肌肉老化,增强性能力 九、治疗肾虚十、治疗不感症

### <<从头到脚按摩一点通>>

#### 章节摘录

上篇 按摩基本常识 第一章 推拿按摩全知道 一、认识推拿按摩 推拿按摩,简单地 说就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法,以达到保健、治病的目的。

推拿按摩作为以人疗人的方法,是~种非药物的自然疗法、物理疗法,通常是按摩者运用双手作用于人的体表、特定穴位、受伤部位、不适部位,运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法,以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。 既可以由他人按摩,也可以自我按摩。

应用按摩防病、治病、健身益寿在中国已有悠久的历史,几千年来一直受到中国医学家及养生学家的高度重视。

推拿与按摩,实际上是一个概念,只是在不同的地域有不同的称谓,在我国的北方,人们多称"按摩",在南方,人们多称"推拿",有的直接称为"推拿按摩",本书简称"按摩"。

著名医学家孙思邈十分推崇按摩,他在《备急千金药方·养性》中提及:"按摩日三遍,一月后百病并除,行及奔马,此是养身之法。

"推拿按摩早已是中医学的一个分支,自我保健一按摩正成为时下人们追求健康的一种方式,很受大众喜爱。

《黄帝内经》中也多次提到了按摩治病的原理,例如《素问·举痛论》说:"寒气客于背腧之脉则脉泣,脉泣则血虚,血虚则痛,其腧注于心,故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。

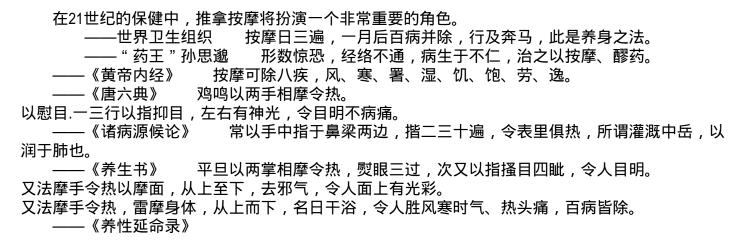
""寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛,按之则血气散,故按之痛止。

"这两段文字提出了"不通则痛,通则不痛"的基本病理变化和按摩疏通经络、气血的治病机理。

. . . . . .

## <<从头到脚按摩一点通>>

#### 媒体关注与评论



# <<从头到脚按摩一点通>>

### 编辑推荐

资深专业按摩师10多年临床穴疗经典之作。

无痛、易学、省钱、省力、准确、有效。

求医不如求已,简单易学的家庭按摩手法。

耳闻不如一见,家中一人会,省下医药费。

"元老医术"——推拿按摩,以其独特的"简便易行、效果明显、绿色健康、省钱省力"的治疗优势,深受普通老百姓的欢迎。

# <<从头到脚按摩一点通>>

### 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