

<<跟按摩师学养生>>

图书基本信息

书名：<<跟按摩师学养生>>

13位ISBN编号：9787509134047

10位ISBN编号：7509134048

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：祝刚 主编

页数：204

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>

<<跟按摩师学养生>>

内容概要

编者主要以场景对话的形式提出生活中常见病的问题，然后由按摩师结合自己的按摩养生经验配合大量的图片及说明给出解决问题的方法，详细介绍了40余种按摩养生方法，并通过按摩师与顾客“情景”对话的方式，提出现代都市人常见的健康困惑，再由按摩师以点评的方式简述其病因、认识误区及预防保健知识，从而使读者从“按摩师支招”中学会大量简单实用、行之有效的自我按摩和保健方法。

<<跟按摩师学养生>>

书籍目录

谁是最了解身体的人 中国的第五大发明 足三里与老母鸡 呵护我们的“第二心脏” 脚的“望闻问切” 头痛医头又医脚 人体的降压良药 今夜无人入睡 慰劳疲惫的眼睛 特效穴位防治感冒鼻窍一通，全身轻松 保护身体最灵活的关节 保护身体最暴露的部位 枕头“革命” 永远拥有金嗓子 让你远离腰痛 胃病——三分治，七分养 消掉你的“游泳圈” 要想长生，肠中常清 常撮谷道防痔疮女人月事，珍惜有它相伴的日子 不做“冰美人” 别让鼠标“咬”了手 “老寒腿”的辛酸 鞋子与保健 中风偏瘫，家庭按摩不可少 别把疲劳不当回事 按一按。运动更轻松 小儿推拿，让孩子在笑声中赶走疾病 梳子的妙用 按摩不要忘了耳朵 延年益寿，从叩齿开始 身体自有美容师 背宜常暖晒太阳 背部按摩，激活健康卫士 脊柱保健不求人 巧手健脑 办公室健康小动作 做家务的健身小技巧 “有车族”的保健运动处方 给心灵按摩 按摩亦有禁忌 从推拿按摩看传统养生智慧 附录1 本书穴位清单 附录2 十四经循行图

<<跟按摩师学养生>>

章节摘录

中国古代的四大发明是众所周知的，其对人类文明和社会发展所起的重大推动作用已为全世界所公认。

但是，中国古代还有一项天才的发明（确切地说应该是发现），可以毫不夸张地誉为“中国第五大发明”，这就是经络。

经络是揭开生命奥秘的一把钥匙，几千年来一直支撑着中医体系，在医学高度繁荣的今天，仍然在防病治病、养生保健方面彰显着它的神奇。

中医大师张其成在其著作中这样比喻：“生命是一棵树！”

经络就是这棵生命树上的气脉。

因为有了“气”，生命之树才呈现一片绿色，中医认为人体能量中最基本的要素是“气”，气所运行的通路就是经络，穴位就是经气的集中反应点。

人之所以会生病，是因为气的运行不顺畅导致内脏功能衰弱。

而经络按摩主要的功效就是让气的运行恢复畅通。

经络由经脉和络脉组成，经脉是主干，络脉是旁支，经和络纵横交贯，在人体构成一张大网，内联脏腑，外接肢节，全身脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

人不像树那么简单，只有一个主干，人的经脉包括十二正经和奇经八脉。

人体有六脏（通常的心、肝、脾、肺、肾五脏，再加上心包）六腑（胃、小肠、大肠、胆、三焦、膀胱），每个脏腑都有一条相连属的经脉，可以调节其相对应的脏腑功能，一共12条，称为“十二正经”，十二正经在人体两侧呈对称分布。

如果说十二正经是川流不息的长江黄河，那么奇经八脉则是湖泊。

湖泊可以调节江河的水量，当水流不足时，湖水就会补充到江河中去，当江河之水过多时，湖泊会增加蓄水功能。

奇经八脉也对全身经脉起着类似的调节作用，特别是其中的任督二脉，任脉和督脉分别是人体的“阴脉之海”和“阳脉之海”，虽然不直接和脏腑相连，却能调节人体的阴阳平衡。

十二正经加上任、督二脉，统称为“十四经脉”，是人体最为重要的经脉。

中医按摩中，需要掌握“十四经脉”的分布路线、走向及其与脏腑阴阳的关系。

其中十二经脉分别隶属于十二脏腑，其名称是根据阴阳学说并结合脏腑、手足而定，阴经属脏，均行于四肢内侧，在上肢者称手三阴，在下肢者称足三阴；阳经属腑，循行于四肢外侧，在上肢者称为手三阳，在下肢者称为足三阳。

具体见表1-1并参见附录2，十四经循行图。

.....

<<跟按摩师学养生>>

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>