

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

13位ISBN编号：9787510019326

10位ISBN编号：751001932X

出版时间：2010-12

出版时间：世界图书出版公司

作者：茹凯

页数：224

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>

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

内容概要

《颈肩腰背十二时辰养护法》主要是针对现代人颈肩腰背痛的一本健康书。

《颈肩腰背十二时辰养护法》详细分析了颈肩腰背痛产生的原因，并给予了最科学的治疗方式。通过自助按摩、互助按摩、食疗等方法方便快捷地帮读者减轻最终治愈颈、肩、腰、背出现的问题，《颈肩腰背十二时辰养护法》的操作方法简单，读者一看就会，随时随地可以进行操作，并且配有插图，读者在赏心悦目的同时，轻轻松松地就可掌握。

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

作者简介

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

书籍目录

PART1 先搞清楚你的经络穴位 1. 人体经络：颈肩腰背养护必知2. 你也能通晓十二经络3. 膀胱经——缓解病痛从排毒开始4. 按前摩后手法轻松来5. 要健康不要走火入“摩”6. 须牢记的按摩禁忌PART2 颈——天外来“病”颈椎痛1. 病从生活中来2. 自助治颈14招招法一：搓颈梳头随手法招法二：肩外俞点点通招法三：随时随地揉揉颈招法四 巧妙滚揉后溪穴招法五 摇头晃脑活动颈招法六 借助枕头做运动招法七 哑铃体操治僵硬招法八 室内轻松米字操招法九 开车轻松健颈操招法十 狮子式瑜伽放松脖颈招法十一 鱼式瑜伽消除疲劳招法十二 放松身心丢沙包招法十三 放放风筝活骨法招法十四 电脑族护颈必备3. 互助治颈3招招法一 点按颈部百劳穴招法二 缓解颈肩按摩招法三 宁神醒脑按摩4. 按“足”治颈3招招法一 颈后部疼痛按摩招法二 颈侧疼痛按摩招法三 头痛按摩5. “掌”上治颈3招招法一 颈椎反射区按摩招法二 颈项反射区按摩招法三 斜方肌反射区按摩7. 饮食：吃出一个好颈椎葛根五加粥山丹桃仁粥参芪龙眼粥壮骨汤人参枣粥黄芪桂圆肉粥山楂丹肾粥桑枝煲鸡天麻炖鱼头川穹白芷炖鱼头PART3 肩——酸酸疼疼别是我1. 病从生活中来2. 自助治肩12招招法一：手三里治肩痛招法二：自己按摩肩井穴招法三：双手按压斜方肌招法四 双臂运动活动肩招法五 奇妙旱地划船操招法六 肩关节运动操招法七 举手拖头保护肩招法八 爬墙摸高锻炼肩招法九 搭手转背活动肩招法十 拉力皮筋增肌力招法十一 转肩式瑜伽消除酸胀招法十二 骆驼式瑜伽缓解疼痛3. 互助治肩5招招法一 点按颈椎大椎穴招法二 点按顶部风池穴招法三 指滑肩中俞、肩外俞招法四 排毒按摩放松肩招法五 双人办公室按摩4. 按“足”治肩5招招法一 肩部疼痛按摩招法二 肩部肌肉僵硬按摩招法三 肩周炎按摩招法四 提神醒脑按摩5. “掌”上治肩3招招法一 肩部反射区按摩招法二 肩关节反射区按摩招法三 斜方肌反射区按摩6. 饮食：吃出一个好肩膀生姜蛇肉汤五子羊肉壮骨汤桑枝母鸡汤白芍桃仁粳米粥川乌头粳米粥胡萝卜苹果鸡蛋饮山楂甘草饮黄芪当归猪胰汤红枣莲藕猪脊髓汤千斤拔狗脊煲猪尾PART4 腰——挺不直的腰杆为哪桩1. 病从生活中来2. 自助治腰12招招法一：命门穴利腰脊招法二：阳关穴强腰膝招法三：擦击腰骶消疲劳招法四 揉滚推压治腰痛招法五 叩抓抖按妙健腰招法六 双手托天活腰身招法七 展臂弯腰增柔韧招法八 弓步擦掌加腰力招法九 双手叉腰转腰部招法十 V字式瑜伽治疗腰痛招法十一 半月式瑜伽锻炼侧腰招法十二 三角式瑜伽紧实腰肌3. 互助治腰5招招法一 揉按腰部肾腧穴招法二 肘按下肢环跳穴招法三 掌推人体膀胱经招法四 掌推腰背处部位招法五 滚按腰骶部肌肉4. 按“足”治腰4招招法一 腰部疼痛按摩招法二 腰椎间盘突出按摩招法三 坐骨神经痛按摩招法四 肾气不足按摩5. “掌”上治腰3招招法一 腰椎反射区按摩招法二 腰痛点反射区按摩招法三 肾反射区按摩6. 饮食：吃出一个好肩膀党参猪腰骨碎补猪腰汤猪腰炖杜仲山药枸杞炖牛肉鲤鱼脑髓汤何首乌粥黑芝麻粥栗子粥八仙茶饮川断杜仲猪骨汤PART5 背——“背”叛身体有多痛1. 病从生活中来2. 自助治背13招招法一：善用工具按脊椎招法二：叩击背部助气血招法三：双手按摩背阔肌招法四 初级的背部运动招法五 中级的背部运动招法六 高级的背部运动 招法七 背部伸展运动招法八 借助健身机器招法九 哑铃健背运动招法十 借助带子塑造背部招法十一 站式瑜伽缓解背部疼痛招法十二 直角式瑜伽按摩脊柱3. 互助治背5招招法一：拳拍后背身柱穴招法二：疏通督脉按摩招法三：揉推腰部按摩招法四：掌推背部按摩招法五：指压脊柱按摩4. 按“足”治背4招招法一：上背疼痛按摩招法二：下背疼痛按摩招法三：背部紧绷疼痛按摩招法四：胸闷头疼按摩5. “掌”上治背3招招法一：脊柱反射区按摩招法二：胸椎反射区按摩招法三：大脑反射区按摩6. 饮食：吃出一个坚挺背党参雪莲鸡汤鹿筋雪莲凤爪汤养生骨头汤海带排骨汤天麻川贝炖猪脑熟地山药粥栀子仁地龙梗米粥薄荷荆芥薏仁粥肉桂红糖梗米粥PART 6 十二时辰爱护颈肩腰背1. 卯时：按时晨起鸣天鼓2. 辰时：温热早餐保健康3. 巳时：多晒太阳防疏松4. 午时：睡好午觉养阳气5. 未时：按摩颈肩消疼痛6. 申时：劳逸结合常轻松7. 酉时：适当补肾健腰背8. 戌时：日暮时放松身心9. 亥时：热水泡脚胜补药10. 子时：及时入睡养阳气11. 丑时：肝气旺盛排毒素12. 寅时：深度睡眠壮精气

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

章节摘录

什么是经络？

颈肩腰背病痛的调理和调养，与经络和穴位是分不开的。

什么是经络？

我们平时可能都略有耳闻，比如奇经八脉、任督二脉等等，但很少有人对经络拥有全面的认识。

所谓经络，也就是经脉和络脉的组成。

“经”，是路径的意思，看看经络图就知道，那些大大小小的经络，就像错综复杂的高速公路一样，在我们身体里铺展开来，但这些“公路”不是没有规律的，它存在着几条主干，而“经”指的就是整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，与内外沟通。

而“络”，说的就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。

经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。

经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。

如果身体出了毛病，首先就会通过这些无处不在的经络，传达出报警的讯号，提醒人们注意；而如果人们发现了这些毛病，同样的，也可以通过经络，来对身体进行刺激和调节，达到祛病保健的目的。经络的作用经络的学说，在生理、病理、诊断和防治疾病方面都有十分重要的意义，而对于颈肩腰背痛患者来说，它更具有重要的预防和治疗作用。

首先，经络可以运行气血，调和阴阳。

颈肩腰背病痛，一般属于肌肉和骨骼的劳损，但从中医上看，也与气血息息相关。

如果一个人的气血不足，身体就容易虚弱，血液的循环流通不畅，所谓“不通则痛”，就容易产生疼痛和不适感。

而经络具有运行气血，濡养脏腑、肌肤和调节阴阳平衡的作用，以维持人体各部分的正常功能。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官七窍、皮毛筋骨肉等，虽然有各自的生理功能，但在正常的功能活动中，必须保持着密切的联系、协调和平衡，而这些主要都是通过经络来实现的。

其次，经络可以抵御病邪，反映病痛。

如果一个人生病了，颈肩腰背部位出现了疼痛感和不适感，从经络学上来说，很可能就是气血运行不正常了，导致经气的运行失常，身体抵抗力弱了，疾病就容易“侵略”进来。

而经络就具有由表及里、通内达外的作用，我们常常按摩一个经络上的穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。

再次，经络还能传导经气、调整虚实。

我们粗浅地了解了一下人体经络，知道它就像树枝一样遍布我们的全身，具有感应传导经气、调整虚实的作用。

针灸治疗当经气循经到达病所时，病痛就会减轻，乃至消失，异常的功能就能趋于恢复了，这个原理的关键，就是针刺治疗疏通了经脉，调和了气血，从而恢复了机体的阴阳平衡。

此外，经络还能保持机体与外环境的平衡。

人是自然界的一部分，生存于自然界之中，时时刻刻都在与自然界进行着物质、能量和信息的交换，自然界的一切变化都会对人体有一定的影响，而人体的功能活动也必须与之相适应。

只有对周围的自然环境保持协调、统一的平衡，人的生命活动才能正常进行。

经络不仅保证了机体活动的协调，还对保持机体与自然界的统一和平衡，实现其正常的生命活动有非常重要的意义。

最后，经络还有一个作用，就是网络周身、联通整体。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体的内外上下保持着协调统一，构成一个有机的整体。

而这种相互联系、有机配合主要是依靠经络系统的联络沟通作用实现的。

由于十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

编辑推荐

《颈肩腰背十二时辰养护法》别让颈肩腰背很受伤！
国家级经络养生权威25年实践经验倾囊相授！
一部针对现代职业病的全天候颈肩腰背健康书！

<<颈肩腰背十二时辰养护法>>

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>