第一图书网, tushu007.com

<<图解穴位按摩使用手册>>

图书基本信息

书名：<<图解穴位按摩使用手册>>

13位ISBN编号：9787510804618

10位ISBN编号：7510804612

出版时间：2010-7

出版时间：九州

作者：黄明达 编

页数：334

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

前言

2008，北京梦圆奥运。
借奥运之机，中国传统文化再次大放异彩，特别是中医按摩，更让国外友人大开眼界。
奥运会举办期间，存奥运会主新闻中心，有间免费的中医推拿按摩室，每天都有不少外国记者前来光顾，度人满为患。
“So good（很好），”一名来自乌拉圭的记者在享受过中国按摩师带给他的轻松和惬意后，不禁由衷夸赞道，“太舒服了，中医推拿真是很神奇！
”　　这位记者口中的“推拿”即按摩（包括了_卜骨整脊、拨筋点穴、气功导引子在内），是与针灸、中药齐名的中华传统治疗手段之，堪称中国医学宝库中的一朵奇葩。
根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴道，它们和人体的各种器官之间存在着密切的联系。
按摩就是通过对这些穴道旋加多种治疗手段，诸如推按、挤压、点揉等，从而对相关器官起到明显的保健和治疗作用。
按摩手法展现了中医的整体层面医学特色。
当代医学的发展，使大量的医学疑难杂症相继被克服。
但是，巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的，服药后所产生的副作用及手术的痛苦是常人需要考虑的，求医治病所需的大量时间是惜时如金的现代人所不能接受的较之这些，按摩作为中医自然疗法中的一种，有看独特的优势：它不需要特殊的医疗设备，经济安全；不受时间、地点、气候等条件的限制，随时随地都可进行，操作方法简便，易学易用，无任何副作用。

内容概要

人体经络是养生治病的最佳途径，穴位恰似随身携带的药囊，于足经络和穴位按摩——这种常见的非药物绿色疗法，越来越被现代人当作祛病健身的法宝。
《图解穴位按摩使用手册》从最基本的穴位手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到防病祛疾、保健养生的目的。
图文并茂、轻松活泼的形式，更有利于您的阅读与学习，让您及您身边的人都成为健康的主人。

作者简介

黄明达教授，毕业于中医药大学，现任中国中医科学院中医药科技合作中心主任、世界养生科学联合会副理事长、世界自然医学组织副主席、国际自然医学与养生工程研究会执行会长、国际生命与健康管理协会秘书长。
在联合国的传统医药杂志上，先后发表过《论中医的“科学是非”及“生死命运”》、《中医药在整合医学抗癌中的临床应用及其比较优势》、《经络研究与64次诺贝尔奖》、《中国健康产业的战略性突围》等多篇在医学界具有重要影响的论文。

<<图解穴位按摩使用手册>>

书籍目录

第一章 按摩探幽1．什么是按摩——中医最古老的治病方法2．按摩发展史——历史的回顾与总结3．按摩分类——球健按摩、运动按摩、医疗按摩、手法按摩、气功按摩、器械按摩4．按摩的适用症和禁忌证——按摩疗法不是“万金油”5．按摩常用腧穴及定位——找准穴位才能发挥奇效6．按摩介质——润滑肌肤，避免损伤的中介物7．按摩功法——指力、气功都重要8．按摩体位——患者和施术者的形姿9．按摩的施术原则——手法准确、见效快10．按摩的施术要领——持久有力，均匀柔和11按摩时间及补泻——具体情况具体定12．按摩的注意事项——施术安全、可靠最重要第二章 按摩常用操作法1．按摩手法的命名——各有巧妙不同，记忆、理解两不误2．按摩手法的分类——阴阳五行有条理3．推法——推以通之，开利关窍4．一指禅法——悬腕动指尖5．拿法——舒筋通络，调理四肢关节6．捏法——行气活血，调理脏腑功能7．按法——用于胸胁病痛的常用按摩法8．摩法——治疗消化疾病和美容养颜的常用法9．滚法——刚柔相济受力大10．擦法——温经通络，治疗寒症的透热疗法11．揉法——消除疲劳的快捷好方法12．抖法——肢体放松，滑利关节的按摩法13．拍法——治疗急、慢性腰肌劳损的常用法14．摇法——适于全身各关节疾病的按摩法15．拔伸法——缓解肌肉痉挛的强效剂16．扳法——关节处巧力寸劲17．踩跷法——深达肌理，通经止痛18．叩击法——人人会做的按摩常用手法19．点法——刺激穴位，疏导经络20．掐法——方法简便，急救有奇效21．特定手法——流传千年有奇方第三章 常见病按摩疗法1．感冒——以常见感冒穴位和背腧穴来治疗1．头痛——临床常见症，上星、攒竹来帮忙3．中风后遗症——按摩腰椎两侧是重点4．脱发——直取百会、风府和四神聪5．近视——眼周穴位是重点6．耳鸣、耳聋——点揉听宫很重要7．鼻炎——迎香、上星顺手摸8．牙痛——面部穴位来止疼9．支气管炎和支气管哮喘——肺腧、膻中来帮忙10．颈椎病——五种疗法有奇效11．肩周炎——盘肩旋摇护关节12．胃炎——中脘、足三里助强身13．消化不良——掐按点揉足三里14．肠炎（泄泻）——首选摩腹、搓八髎15．肾炎——按揉背部膀胱经16．便秘——按摩腹部、腰髎和四肢17．坐骨神经痛——找准肾腧和环跳18月经不调——肾腧、足五里来调节19．缺乳——按摩膈腧和乳房20．产后腰腿痛——活动关节，恢复体力平衡21．肥胖症——背腧穴位轻松点22．高血压——直推肩背及下肢有奇效23．更年期综合征——摩腹、揉膀胱经来治疗第四章 自我养生保健按摩法1．手指灵巧——疏通经脉，调和气血2．双臂舒展——经络通达，滑利关节3．头脑清明——健脑安神，聪耳明目4．双眼明亮——清肝明目，精气外显5．宽胸疏胁——疏达通运，强心缓急6．强腰益肾——温补肾阳，培元固本7．健腿轻足——散寒除痹，通经活络8．摩腹运丹——强健脾胃，帮助消化第五章 保健美容按摩法1．双颊粉嫩——面部皮肤防皱按摩法2．容光焕发——晦谙脸色消除按摩法3．秀发飘逸不是梦——护发关发按摩法4．不要让眼袋成为面貌杀手——祛除眼袋按摩法5．保持面部光滑——祛除雀斑按摩法第六章 减肥按摩1、脸楚楚——脸颊减肥按摩法2．下颌尖尖一双下巴消除按摩法3．平坦小腹——腹部减肥按摩法4．曲线玲珑——腰背减肥按摩法5．长腿高挑——腿部减肥按摩法第七章 小儿保健按摩1．小儿按摩概述——稚阴稚阳”需呵护2．小儿按摩的适用症、禁忌证——护理周全助成长3．小儿按摩注意事项——小心谨慎保平安4．小儿疳积（营养不良）——推脾摩腹化积滞5．小儿厌食——运内八卦，治厌食症6．小儿咳嗽——按揉膻中，推肺经7．小儿夜啼——按摩告别“夜啼郎8．小儿发热——推天河，无副作用见效快9．小儿盗汗——心、肺、肾经来帮忙10．小儿腹泻——点揉神阙，调理脾胃11．小儿遗尿——叠神阙、点中极，尿床从此绝第八章 历代保健按摩功法精要1．按摩十八术——掘抗外邪，补益长寿2．“延年九转”按摩法——揉腹保健康3．床上八段锦——身体素质弱者的福音4．《左洞真经》按摩导引法——行气理滞，祛病延年5．长寿秘诀二十九法——提高抗病能力，消炎散瘀止痛6．老子按摩法——吐故纳新，养生有妙招7．天竺国按摩法——百病并除，行如奔马附录养生经典十六法推拿八法马丹阳天星十二穴并治杂病歌十四经络常用腧穴表

章节摘录

颈椎病　五种疗法有奇效　颈椎病又称颈椎综合症，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合症、颈椎间盘突出症的总称。
主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘突出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合症。
本病属中医学“痹症”范畴。
临床辨证主要分为肝肾亏虚、风寒湿痹两种类型。
颈椎位于头部、胸部与上肢之间，又是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段，由于承受各种负荷、劳损，甚至外伤，所以极易发生退变。
此病是中、老年人的常见病和多发病。
按摩疗法一　（1）患者坐位，施术者站立其后，双手分别置于患者肩井穴处，以小鱼际或掌指关节着力，沿斜方肌做滚法，力度由轻到重，按摩2~3分钟。
（2）患者坐位，施术者站立一侧，一手扶患者头顶，一手拇指与食、中、无名指分别置于颈两侧，以各指指腹用力，由上至下做拿法，反复按摩2~3遍。
（3）施术者一手扶患者头顶，另一手拇指指腹用力，深压在颈项韧带上，沿棘突或棘突间隙做左右方向的拨动分筋，由上到下，反复操作1~2分钟。
（4）施术者将两手拇指分别置于患者双肩井穴，以拇指指腹着力，深压斜方肌，做前后左右的拨动分筋，持续1~2分钟。
（5）施术者站在患者体侧，一手扶患者头顶，另一手拇指置于颈侧，其他四指放在项部，以拇指指腹深压斜方肌、胸锁乳突肌并做左右方向的拨动分筋，由上到下，反复操作3~4遍。
按摩疗法二　（1）患者用一手食、中指末节指腹，揉颈侧及项部各2分钟，拿捏颈肩处肌肉5~10次，自枕骨下沿颈棘突拨动韧带5~7遍。
（2）按揉上肢两侧的曲池、手三里、合谷穴，再擦命门、八髎穴，伴头痛、头晕者，加按攒竹、鱼腰、风池、太阳等穴。
按摩疗法三　（1）让患者坐在凳子上，施术者先用一手按抚于患者头顶固定，用另一手与其余四指相对着力，反复捏揉颈项部两侧肌肉，对风池穴、天柱穴进行重点捏揉，如此反复进行3~5遍。
（2）用拇指端着力，反复点揉患者风府穴、哑门穴及大椎穴。
（3）用双手着力，反复捏揉患者两侧颈肩部，并拿揉两肩井穴。
（4）用一手按在头顶，另一手托住患者下颌，双手协同用力，反复旋摇患者头颈数次后，再用寸劲扳转颈椎。
然后双手交换位置，以同样的方式向对侧扳转。
扳转手法应慎重，不可用力过猛，更不能勉强用力扳拧，以免发生意外。
最后再用放松手法捏揉颈肩部。
按摩疗法四　（1）患者端坐在凳子上，施术者站立一侧，先用手捏揉患者颈项两侧肌肉，促使其放松，反复3~5遍。
（2）用拇指端用力，反复点揉风府、风池、天柱、大杼、扇中俞、大椎等穴；后点揉天宗、曲垣、风门、肺俞等穴；再点揉缺盆、肩井、云门、肩髃等穴。
（3）用中指着力，抠拨腋窝中的极泉穴和青灵穴；再用拇指着力，抠拨曲池、曲泽等穴；同时中指着力，抠拨少海穴。
（4）用拇指和中指相对着力，反复掐揉内关和外关穴，再掐合谷穴。
（5）反复捏揉颈肩部及上肢部肌肉3~5遍，促使肌肉放松。
（6）患者端坐，施术者站立其后，用双手伸到患者头前合抱面颊部，用力向上提牵颈椎，同时进行前屈、后仰、左右侧屈和反复左右旋转摇动颈部的动作。
（7）用拍子拍打颈肩部及上肢部，反复3~5遍。
若没有拍子可以用半握拳或虚拳进行拍打。

按摩疗法五　　（1）患者坐在凳子上，施术者站立一侧，先用手捏揉患者颈项两侧及上肢部肌肉，促使其放松，反复3~5遍。
（2）让患者俯卧在床上，施术者用双手拇指着力，反复揉按患者腰背部膀胱经和华佗夹脊穴（系经外奇穴，指颈椎至骶椎脊柱棘突下缘旁开0.3~1寸范围内的所有穴位，计左右共34穴），反复3~5遍。
（3）有心慌、气短症状者，重点按揉心俞、肺俞、膈俞、天宗穴。
（4）患者仰卧，施术者用中指按压颤点鸠尾穴3~5分钟。
再用双手拇指着力，自鸠尾穴沿肋腹向两侧分推3~5遍。
再用中指按压颤点中脘穴，用手掌按压推揉脘部。
肩周炎　　盘肩旋摇护关节　　肩周炎，中医称之为漏肩风、冻结肩、肩凝症等，将肩周炎的一系列症状归纳为痹症的范畴，故又有“肩痹”、“肩胛周痹”等病名。
此病在50岁前后多发，故又称“五十肩”，以肩部疼痛和功能障碍为主要症状，是一种肩关节囊与关节周围软组织的慢性退行性病变。
发病人群主要在40岁以上，尤其是50~60岁老人更为多见，且女性多于男性。
中医学认为，肩周炎是由于人体年老气血亏虚，风寒湿邪乘虚而入，或者经常露肩当风，局部感受风寒湿邪，引起经络闭阻、气血凝滞不通而发病。
因此，在日常生活中我们要注意不要久居湿地，要保护两肩周围关节，要注意保暖避寒，特别是冬天或夏天在空调室内，不要露肩睡觉，要保护肩周关节不受外来损伤。
肩周炎起病一般较为缓慢，病程较长，病史多在几个月甚至1~2年，临床以肩痛、肩关节功能活动受限和肩部肌肉萎缩等症状为主。
肩痛：最初，肩部轻痛且陈发性，常因天气变化及劳累诱发，有时肩痛串到胳膊和手上。
随着病情的进展，逐渐发展为持续性疼痛，尤其在肩内旋、后伸、展肩时表现明显，甚至剧痛难忍。
肩痛程度昼轻夜重，严重者不能向患侧压肩而卧。
肩关节功能活动受限：之后症状逐渐加重，出现肩关节活动范围减小，特别是外展、外旋和内旋功能受限明显，所以患者不能做摸裤袋、系腰带、摸背和挠头等动作。
肩部肌肉萎缩：随着肩关节功能的减退，病程长者患侧上肢会有不同程度的肌肉萎缩。
按摩疗法一　　（1）患者坐位，施术者站立一侧，用一手握住患肢腕部，将患肢提起，用另一手拇指着力，反复点揉肩髃、中府、云门，拿揉肩贞、肩髎、臂臑、臑会等穴，以及肩部韧带等软组织。
（2）用一手按住没有患病的肩头固定，另一手着力，反复拿揉肩井、巨骨、肩贞、秉风、曲垣、天宗等穴，以及肩胛部软组织。
（3）用一手握住患肢腕部，将患肢提起，抬举伸直，用另一手拇指着力，反复拨揉极泉、肩贞、青灵等穴，并用手拿揉上肢肌肉。
（4）让患者站起，施术者用肩部抡摇法，双手交替反复抡摇活动肩关节，往返旋转抡摇各十余圈，以充分活动肩关节，防止粘连。
（5）用拍打法，反复拍打肩部及上肢四面肌肉。
……

编辑推荐

《图解穴位按摩使用手册》中医基础理论认为人体穴位既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、按摩、气功等疗法的施术邵位，按摩穴位，可以调节人体的阴阳气血之平衡，达到促进新陈代谢、补脑安神、养心宽胸、滑利关节、健脾和胃之功效。
按摩、推拿的方法与医理，起自东方。
源于中华。
古称按摩，后称推拿，是中国医学宝库中的一朵奇葩。
为了让读者朋友掌握这一看似神秘、遥不可及的千年健身古术。
准确掌握穴位按摩要点，从而能轻松享受到完美的按摩体验。
作者精心编写了这部《图解穴位按摩使用手册》。
《图解穴位按摩使用手册》以二百多幅图片和精练的文字讲解相结合，深入浅出地介绍了如何取穴、如何进行日常的养生保健等。
全书图文相对、易懂易学，是一本身体健康的全方位指导读本，对此书的学习和应用。
对您和家人的祛病养生将大有裨益。
精彩篇章：摩法：治疗消化疾病和美容养颜的常用法，揉法：消除疲劳的快捷好方法，双螺粉嫩：面部皮肤防皱按摩法，曲线玲珑：腰背减肥按摩法，掐法：方法简便，急救有奇效，摩腹运丹：强健脾胃。
帮助消化，秀发飘逸不是梦：护发美发按摩法，老子按摩法：吐故纳新。
养生有妙招。

第一图书网, tushu007.com

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