

<<一按灵>>

图书基本信息

书名：<<一按灵>>

13位ISBN编号：9787530438558

10位ISBN编号：7530438557

出版时间：2010-4

出版时间：北京科技

作者：王国顺

页数：206

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

《一按灵》一书即将出版面世，甚感欣慰。

本书作者王国顺教授与我相交多年，共同的事业让我们结下了深厚的友谊。

王教授为人谦和实干，严于律己。

作为中国保健按摩创始人之一，他曾多次主编职业保健按摩类教材，在专业领域奠定了权威的地位。

近年来，王教授致力于全身反射区疗法的研究，并取得了丰硕的实践成果。

2002年，中国足部反射区大会上，王国顺教授发表的一些全身反射区按摩的经验，受到了国内外按摩师的高度赞扬和认可。

今天，他将多年的研究成果集结成此书，可喜可贺。

拜读全书，我深刻感受到，本书是作者将经典的理论融通于方便实用的实践操作之中，值得一提的是，作者将多年的经验加以提炼，探索出治疗常见病的1-2个特效穴，尤其是一些百姓日常生活中常见的、“不值得”专门跑趟医院或不被医生重视的小病小痛，按摩这些特效穴往往有“手到病除”的效果。

本书的出版，是将我国专业保健按摩理论走出专业研究机构的“象牙塔”，走向普通百姓的身边；填补了特效穴按摩理论的空白，更是对专业按摩师和爱好者有着很好的指导作用。

本书系统介绍了保健按摩的基本概念、位置、手法，并对常见病症特效穴的按摩治疗做了重点描述，实用性很强，方便普通读者自学，强身健体。

纵观全书，脉络清晰，图文结合，实为不可多得的应用性的佳作。

## <<一按灵>>

### 内容概要

在日常生活中，我们不可避免地会遇到一些小病小痛，而这些小病痛往往又“不值得”我们专门去趟医院，或者在医院里也往往得不到医生足够的重视和治疗。

有没有一些简便、易行的按摩手法，自己就可以“一招制敌”了呢？

多年来作者一直从事于中医保健按摩防治的第一线，不仅给数位国家体育明星、运动员、影视导演、明星等进行过按摩治疗和保健，还给许多普通患者进行过保健按摩和康复治疗，并给大学生、研究生、普通市民进行过多次讲座和技能培训。

在多年的教学和临床工作中，作者不知不觉地积累了一些“一招式”的“秘籍”，这本书正是作者多年来实践经验的积累、总结和提炼，书名取《一按灵》就是想给大家提供一种快速、简单、有效的按摩方法——“一按即灵”。

## 作者简介

王国顺，中国著名保健推拿按摩专家，国家职业技能鉴定专家委员会保健按摩专业委员会副主任、中国保健协会针灸按摩委员会名誉会长，曾任中国科学技术协会学会管理服务中心按摩专家委员会秘书长。

王国顺教授是我国全身反射区保健按摩的创始人之一，由他主编的中国《

书籍目录

第一篇 基础篇 第一章 十大长寿保健穴 第二章 关于按摩疗法第二篇 手法篇 第三章 按摩的基本手法  
第四章 各部位保健按摩手法第三篇 治疗篇 第五章 小病小痛一招灵 第六章 对付“老慢病”小妙招  
第七章 家庭应急按摩招

## 章节摘录

气血是构成人体的基本物质，是人体活动的基础，人体全身的一切组织都需要气血供养和调节才能发挥它的功能。

气血周流全身，促进人体发育和生理活动，若人体发生不适，一般与气血有关，如气血失调，脏腑功能将发生异常。

按摩对气血的作用：益气养血、行气活血；通过健脾养胃，增强脾胃受纳、运化、升清的功能，促进气血生成；疏通经络来加强肝的功能，又增加了气的生血、行血、摄血功能，同时推动气的运行，促进气血运行，达到通则不痛的目的。

按摩治病、保健的机制就是疏通人体经络、促进人体气血运行。

人体为对立统一的有机整体，祖国医学以阴阳观念解释人体内部的变化。

当病邪作用于人体时，阴阳平衡遭到破坏，造成阴阳失调，如表里出入、上下升降失常，邪正虚实，营卫不和，气血失调都属于阴阳失调的具体表现，反映于人体就是疾病。

所以，调整阴阳是祖国医学治疗的基本原则，具体的治疗方法有升清降浊、寒热温清、调和营卫、调理气血等。

脏腑是化生气血，通调经络，主持人体生命活动的主要器官。

按摩通过不同手法作用于人体体表，刺激体表一定部位，对内脏功能活动产生一定影响。

如点按脾俞、胃俞能缓解胃肠痉挛，止腹痛；按揉足三里既能使分泌过多的胃液减少，也可使分泌不足的胃液增多；按揉内关穴使高血压的动脉压下降，也可使处于休克状态的动脉压上升。

由此证明，按摩手法刺激体表，体表末梢感受器官传入神经系统，然后传导于内脏器官，使内脏活动发生改变。

缓和、轻微连续刺激，对中枢神经兴奋，按此规律，按摩会使内脏器官得到调节。

因而说，按摩疗法是一种有病治病、无病健身的方法。

### 编辑推荐

本书的出版，是将我国专业保健按摩理论走出专业研究机构的“象牙塔”，走向普通百姓的身边；填补了特效穴按摩理论的空白，更是对专业按摩师和爱好者有着很好的指导作用。本书系统介绍了保健按摩的基本概念、位置、手法，并对常见病症特效穴的按摩治疗做了重点描述，实用性很强，方便普通读者自学，强身健体。纵观全书，脉络清晰，图文结合，实为不可多得的应用性的佳作。

#### 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>