第一图书网, tushu007.com

<<手到病除2>>

图书基本信息

书名：<<手到病除2>>

13位ISBN编号：9787530854747

10位ISBN编号：7530854747

出版时间：2010-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陈大为，王宝玲 著

页数：288

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

第一图书网, tushu007.com

前言

自古以来健康长寿都是人类追求的目标，然而环境的污染，生活节奏的加快，严重威胁着人类的身体健康，迫使人们不得不将健身养生提上日程。
21世纪，人类更是进入了“健康世纪”、“养生年代”。
而按摩则是简单有效，几乎可以随时随地进行的“绿色养生”法之一。

按摩又称推拿，古称按跷、案机等。
中医推拿按摩的历史十分悠久，早在远古时期，中国就有按摩医疗的活动。
当时人们在劳作中遇到伤害而发生疼痛时，会本能地用手按摩痛处，然后就会感到疼痛减轻或消失。
长期实践后，古人认识到了按摩的功效，并使它成为一种医疗活动，以后逐步发展形成了中医的推拿学科。
所以推拿按摩是人们在与疾病斗争中逐渐积累和总结的结果，是祖国医学的重要组成部分。
中国历史上最早的养生专著之一《皇帝内经》中的“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之于按摩、醪酒”就是较早的关于按摩疗法的介绍，它指出了，人体经络气血组织不通就会发生疾患，可采用按摩的手法来疏通经络、活血散瘀，达到治病强身的目的。

按摩其实就是，以中西医基础理论为基础，目的为提高和改善人体生理机能的一种操作手法。
按摩采用一定的方法，用手、肘等人体部位或借助工具，直接作用于人体表面的特殊部位，使人体产生生物物理和生物化学的变化，通过调节神经系统和体液循环系统，达到舒筋活络、减缓疲劳、去病强身的目的。

按摩手法简单易行、操作简便、不需要什么特殊设备、见效快、疗效高、无副作用、经济实惠、安全可靠。
按摩适用性很强，对神经系统、血液循环系统、内分泌系统、免疫系统。

第一图书网, tushu007.com

<<手到病除2>>

内容概要

对症按摩加食疗保健，里应外合，事半功倍！
精确取穴，真人展示，方法步骤一目了然，现学现用！
贴心的注意事项，提醒你不得不注意的生活细节！
特别针对上班族、学生族的解除疲劳按摩，舒压减痛，让你精神百倍！
中医专家特别推荐，健康36穴，没事常按，为健康加分！
脏腑的四大护法，记住四个穴，加强身体的原动力！
美容按摩，塑身按摩，爱美女士不能错过的选择！
《穴位按摩1001对症图黄》一书不只针对各种按摩手法进行详述，更透过真人示范的图解动作，深入浅出地逐一说明各症状的按摩法，让读者对按摩手法、步骤可以一目了然，即使是初学者，也可以一读就懂，轻松上手。

第一图书网, tushu007.com

<<手到病除2>>

书籍目录

阅读导航第1章 按摩的基本常识一按摩历史与原理二一学就会的按摩手法三按摩工具四按摩的适用症和禁忌症五按摩的注意事项六按摩体位七按摩润滑剂第2章 人人都有的健康36穴少商穴孔最穴合谷穴曲池穴承泣穴人迎穴膻中穴内庭穴三阴交穴环跳穴乳根穴四白穴地仓穴肩贞穴攒竹穴天柱穴委中穴承山穴涌泉穴肩井穴天池穴内关穴殷门穴丝竹空穴大椎穴风池穴阳陵泉穴足窍阴穴肩中俞穴丰隆穴命门穴百会穴太溪穴关元穴曲泉穴肩髃穴第3章 人体脏腑的四大护法养心大穴之极泉穴养心大穴之神门穴养心大穴之少府穴养心大穴之少冲穴健脾大穴之太白穴健脾大穴之公孙穴健脾大穴之周荣穴健脾大穴之府舍穴和胃大穴之足三里穴和胃大穴之下廉穴和胃大穴之天枢穴和胃大穴之上脘穴润肠大穴之大横穴润肠大穴之神阙穴润肠大穴之小海穴润肠大穴之滑肉门穴护肺大穴之鱼际穴护肺大穴之中府穴护肺大穴之扶突穴护肺大穴之迎香穴，补肾大穴之复溜穴补肾大穴之阳辅穴补肾大穴之关元穴补肾大穴之阴陵泉穴疏肝大穴之太冲穴疏肝大穴之中冲穴疏肝大穴之章门穴疏肝大穴之期门穴第4章 打败疲劳的按摩疗法眼睛疲劳眼睛痒眼睛充血耳鸣流鼻水、鼻塞脸部浮肿肌肤干燥打喷嚏、咳嗽口臭颈部僵硬小腿抽筋脚麻脚底冰冷脚拇趾侧弯失眠头晕目眩心悸心情烦躁酒醉、宿醉晕车腹胀食欲不振第5章 慢性病用按摩来调理慢性胃炎咽喉炎慢性肾小球肾炎慢性腰肌劳损慢性腹泻慢性支气管炎关节炎颈椎病慢性腰肌痛第6章 内科疾病的按摩治疗咳嗽胃痛呃逆结肠炎胃下垂便秘胃肠气胀尿潴留支气管哮喘肺气肿冠心病甲状腺功能亢进高血压消化性溃疡糖尿病肥胖症癫痫半身不遂神经衰弱感冒头痛肠阻塞坐骨神经痛三叉神经痛肋间神经痛第7章 外科疾病的按摩治疗肩周炎胆结石乳腺增生病足跟痛胰腺炎胸椎关节疼痛网球肘腓肠肌疼痛岔气腕关节挫伤膝关节损伤踝关节扭伤闪到腰落枕痔疮第8章 五官疾病的按摩治疗近视眼鼻炎耳鸣眼睑下垂牙痛面瘫第9章 妇科男科的按摩治疗带下病妇女更年期综合症痛经闭经功能性子宫出血子宫脱垂月经不调产后宫缩痛产后腰腿痛妊娠呕吐产后缺乳胎位不正阴部瘙痒遗精阳痿早泄前列腺炎性欲低下……第10章 小儿疾病的按摩治疗第11章 女性必学的美容穴第12章 按出好身材的减肥穴附录一 常用骨度分寸表附录二 老子按摩法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

按摩手法是按摩的手段，按摩时，手法的熟练程度及正确与否对按摩疗效起着至关重要的作用。本节将介绍按摩时常见的按摩手法。

（一）推法　以指、掌、拳或肘部着力于身体体表一定穴位上，进行单方向的直线或弧形推动的方法，称为推法。

具体操作手法又分为直推法、平推法、分推法、合推法和旋推法。

推法可在人体各部位使用，具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫等作用。

推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。

平推法　平推法是推法中用力较重的一种手法，动作要求用力放稳，速度放缓。

根据治疗部位和病情的不同，可分为拇指平推法、掌平推法、拳平推法和肘平推法四种。

（如图1）　直推法　用拇指桡侧缘或食指、中指螺纹面在按摩部位做直线单方向动作，称为直推法。

直推法要求动作轻快连续。

（二）拿法　“捏而提起谓之拿”。

拿法也是保健按摩常用手法之一。

用大拇指与食指、中指或大拇指与其他四指相对用力，呈钳形，持续而有节奏地提捏或捏柔肌肤。

包括三指拿、四指拿、五指拿三种。

拿法刺激较强，多作用于较厚的肌肉筋腱，具有祛风散寒、通经活络、行气开窍、解痉止痛、去淤生新等作用。

（如图2）

第一图书网, tushu007.com

<<手到病除2>>

编辑推荐

◎与其买延年之药，不如按长寿之穴!　◎对症按摩加对症食疗，里应外合，事半功倍!　◎真人展示按摩手法，一看就懂，一学就会!　step1　按摩部位；中府　按摩手法：按揉　按摩时间：5分钟　按摩力度：★★★　step2　按摩部位；腹中　按摩手法：指压　按摩时间：3分钟　按摩力度：★★　Step3　按摩部位；尺泽　按摩手法：指压　按摩时间：1分钟　按摩力度：★★★　Step4　按摩部位；魄户　按摩手法：按揉　按摩时间：2分钟　按摩力度：★★　《穴位按摩1001对症图典图解经络穴位按摩全集》看点　对症按摩加食疗保健，里应外合，事半功倍!　精确取穴，真人展示，方法步骤一目了然，现学现用!　贴心的注意事项，提醒你不得不注意的生活细节!　特别针对上班族、学生族的解除疲劳按摩，舒压减痛，让你精神百倍!　中医专家特别推荐，健康36穴，没事常按，为健康加分!　脏腑的四大护法，记住四个穴，加强身体的原动力!　美容按摩．塑身按摩，爱美女士不能错过的选择!　香港东方教育研究院，中华文化大学堂联合推荐。

家庭实用必备经典珍藏版两岸三地同步出版

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