

<<新编图解穴位保健按摩大全>>

图书基本信息

书名：<<新编图解穴位保健按摩大全>>

13位ISBN编号：9787533732240

10位ISBN编号：7533732243

出版时间：2005-5-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：白效曼,李业甫

页数：296

字数：370000

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>

## <<新编图解穴位保健按摩大全>>

### 前言

在中国传统文化，尤其是民间民俗和佛教文化领域，很讲究一个缘字。18年前我在安徽省教育厅工作时，就结识了李业甫主任。他给我留下了深刻、美好的印象：他是一个谦和的学者，是一个责任心很强的专家，是一个“手到病除”的医师。

18年后我们又相聚在省老年大学，我任校长，他是老师。他约我为他的新作作序，我当然很高兴。

随着经济的发展、社会的进步及人类物质生活和精神生活水平的提高，人们越来越希望健康长寿、永葆青春。

所以前不久我编著了一本书，书名叫《长命百岁不是梦》。

在我国悠久的历史发展进程中，人民群众为了向疾病做斗争，创造了许多养生保健、延年益寿的方法，在许许多多的方法中，穴位按摩法简便易行、安全有效、自学自做方便、无毒副作用，属于自然疗法的一种，自古以来深受人们的欢迎。

这种宝贵的医学遗产，历史悠久、源远流长，经过几千年来不断总结，使之日臻完善，并被我国传统医学界和民间广泛应用。

为挖掘医学遗产、总结医疗经验，以更好地造福于民，使广大群众防病治病、强身健心，愉快地度过健康的一生，安徽中医学院教授、主任医师李业甫和副主任医师白效曼等整理了体穴按摩、耳穴按摩和足部按摩，并结合他们40余年的经验和自我保健按摩心得，编著成《新编图解穴位保健按摩大全》一书，以飨读者。

他们都有丰富的教学和临床经验，在学术研究和实践操作上都卓有成就。

他们不仅在安徽中医界颇有盛名，而且在海外多次讲学，是我们值得信任的作者。

读者若想强身健体，患者若想治疗病痛，皆可根据自己的具体情况，采用书中所介绍的方法进行自我或相互按摩，对防病治病、健康人生会大有益处。

就在我的《长命百岁不是梦》一书出版后不久，我也生了一场不大不小的病，住院期间我和一些朋友开玩笑说，看来我还要补充一篇长文，告诫朋友“长命百岁不容易”。

《新编图解穴位保健按摩大全》一书由安徽科学技术出版社出版，会给广大读者带来新的福音。

安徽省老年大学校长 沈培新 2005年3月

## <<新编图解穴位保健按摩大全>>

### 内容概要

穴位保健按摩是祖国医学中久开不衰的一朵奇葩，是自然疗法的一种，疗效独特，百病皆宜。对人体无毒副作用，适合人民群众自我保健的需求。

使千家万户中的小伤小病及常见的慢性病及药物无法治疗的病症，不出家门，就可得到防治。尤其对青壮年、中老年人的强身健体更为有用。

本书分为6章，以图解的形式重点介绍了人们在日常生活中经常为之苦恼的101种病症的穴位按摩方法，其中包括体穴按摩法、足部按摩法和耳穴按摩法，同时还介绍了其他传统中医保健法，如口腔内保健法、眼睛保健法、床上保健法以及铁裆功保健法和捏脊保健法。

全书附插图300多幅，图文并茂，一看即懂，一学即会，一做即灵，容易掌握。

本书适合于广大读者自学、自练、自我按摩。

可有病治病，无病防病，强身健体，益寿延年。

<<新编图解穴位保健按摩大全>>

作者简介

白效曼：安徽中医学院副教授、副主任医师、安徽省针灸学会理事，安徽省中医药现代化研究会针灸教学、科研、临床工作44年，采用针灸配合推拿治疗肥胖症、面部黄褐斑、面部痤疮、色素斑等疑难杂症，取得明显疗效，并积累了丰富的经验。曾发表医学论文20多篇，其中大部分荣获国

<<新编图解穴位保健按摩大全>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 按摩简述 第二节 保健按摩特点 第三节 保健按摩的强身治病机制 第四节 保健按摩注意事项第二章 体穴保健按摩 第一节 体穴按摩常用手法 第二节 体穴按摩技巧 第三节 经络与腧穴 第四节 体穴按摩常用穴位 第五节 全身体穴保健按摩顺序第三章 足部保健按摩 第一节 足部按摩概述 第二节 足部按摩作用机制 第三节 足部反射区位置及主治病症 第四节 足部按摩常用手法 第五节 足部按摩技巧 第六节 足部按摩顺序 第七节 足部按摩注意事项 第八节 足部反射区与脏腑器官的关系第四章 耳穴保健按摩 第一节 耳壳表面解剖及耳区分布规律 第二节 耳穴按摩常用手法 第三节 耳穴按摩技巧 第四节 耳穴按摩取穴方法及注意事项 第五节 耳穴名称、部位及主治病症第五章 常见病症保健按摩方法 第一节 内科病症 第二节 神经内科病症 第三节 骨伤科病症 第四节 妇科病症 第五节 五官科病症 第六节 泌尿生殖科病症 第七节 外科及皮肤科病症第六章 其他保健法 第一节 口腔内保健法 第二节 眼睛保健法 第三节 床上保健法 第四节 铁裆功保健法 第五节 捏脊保健法 附录1 耳穴分布总图 附录2 经络、穴位总图附录3足部反射区总图 附录3 足部反射区总图

## <<新编图解穴位保健按摩大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一节 按摩简述按摩又称推拿，已有3000多年的历史，是我国古代劳动人民在长期劳动实践和同疾病作斗争的过程中创造出来的一种卫生保健方法，也是在长期医疗实践中不断发展和充实起来的一门学科。

推拿对我国医学的发展和疾病防治都起到了一定的作用。

汉代《史记》上就有秦代名医扁鹊用按摩治好虢太子尸厥症的记载。

隋、唐时代，按摩盛行并传入日本，但至宋、元时曾一度衰落。

明初，按摩又有新的发展，由按摩能治成人疾病发展到能治小儿疾病。

解放以后，在党的正确领导和中医政策的指引下，推拿学科受到重视，并为祖国医疗保健事业作出了新的贡献。

保健按摩方法很多，有体穴按摩、足部按摩、耳穴按摩等。

本书将重点介绍这三种自我按摩方法。

第二节 保健按摩特点（1）保健按摩易学易行，无须别人帮助，不受时间、地点的限制，安全平稳，无任何副作用。

男女老少，有病无病皆可采用。

（2）保健按摩主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的。

可以有病治病、无病强身。

取穴时一般都强调以补为主，例如按擦大椎、按揉足三里、揉气海、关元等穴，和服用中药黄芪、人参一样具有补气的作用；按揉三阴交、脾俞等穴，和服用当归一样具有补血作用。

（3）保健按摩的治疗范围广泛。

保健按摩可单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或长期服药无显效的疾病，只要坚持保健按摩，就会收到效果。

（4）保健按摩所用的体穴同针灸疗法一样，除了前后正中线的穴位是单个的以外，其他全身穴位皆是对称的，如左手有合谷穴，右手相应部位也有合谷穴。

保健按摩时双侧穴位都应操作。

（5）本书介绍的保健按摩主要以手法刺激穴位为特点。

因为每个穴位都有一定的作用和主治范围，所以应根据辨证施治原则，因人、因时、因病而异，灵活选穴和安排按摩次数。

## <<新编图解穴位保健按摩大全>>

### 编辑推荐

《新编图解穴位保健按摩大全》：来自国家级针灸推拿名老中医的权威经验指导，最佳按摩知识读本  
头部、腰腹部、四肢、手部等体穴按摩耳穴按摩足部按摩减肥、美容、强身健体等日常生活保健按摩  
颈椎病、肩周炎、失眠等100多种常见病症的按摩。

<<新编图解穴位保健按摩大全>>

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>