

<<图说按摩保健大全>>

图书基本信息

书名：<<图说按摩保健大全>>

13位ISBN编号：9787534140082

10位ISBN编号：7534140080

出版时间：2011-1

出版时间：浙江科技

作者：樊蔚虹

页数：235

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>

## <<图说按摩保健大全>>

### 内容概要

《图说按摩保健大全》详细讲解常用人体穴位及反射区，采用图文并茂的形式，教你如何正确运用按摩手法，达到治病保健的目的，是一本经济实用的家庭保健读物。

《图说按摩保健大全》以通俗易懂的语言及大量常用的经络穴位图解，为你一一讲解按摩这一神奇的自然疗法。

## &lt;&lt;图说按摩保健大全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 按摩疗法一、认识按摩的物理作用二、喜欢按摩的三大理由简便易行无损伤, 不良反应少效果显著三、了解按摩治病的宜与忌按摩可以治哪些病按摩不宜治哪些病四、按摩应遵循的原则治病求本扶正祛邪调整阴阳因时、因地、因人制宜五、自学按摩必备知识六、按摩不良反应的处理方法晕厥疼痛加重岔气与肌肉损伤第二章 穴位与按摩手法一、认识人体常用穴位人体常用穴位图解人体常用穴位表二、常用按摩手法按法推法摩法揉法拿法滚法擦法搓法捏法抹法掐法捻法拍法抖法捶法三、按摩时患者的常用体位仰卧位俯卧位侧卧位俯伏坐位仰靠坐位四、如何正确选取穴位骨度分寸法中指同身寸法拇指同身寸法二横指同身寸法四横指同身寸法第三章 常见疾病按摩法一、外科病症按摩肩膀酸痛腰痛小腿抽筋脚扭伤腰扭伤落枕颈椎病肩周炎类风湿关节炎腰椎间盘突出症坐骨神经痛骨质疏松症神经性皮炎斑秃痔疮二、内科病症按摩头痛发热咳嗽感冒慢性支气管炎中暑失眠神经衰弱呕吐慢性胃炎胃下垂腹泻便秘糖尿病高血压低血压冠心病动脉硬化半身不遂昏厥眩晕老年性痴呆癫痫肥胖症贫血慢性肾炎胆囊炎尿路结石慢性肝炎甲状腺功能亢进症面部痉挛三叉神经痛三、妇科病症按摩月经失调痛经更年期综合征闭经盆腔炎子宫脱垂乳腺增生四、儿科病症按摩小儿惊风小儿遗尿症小儿肌性斜颈佝偻病小儿感冒五、五官科病症按摩眼睛疲劳近视牙痛耳鸣慢性鼻炎慢性咽炎第四章 养生美容按摩法一、促进食欲巧按摩二、按摩增加胃动力三、消除疲劳的按摩法四、用按摩益智健脑五、养心安神的按摩技巧六、缓解精神压力的按摩手法七、早晨可用按摩醒脑八、晚上可用按摩催眠九、美发可从按摩做起十、按摩除皱两相宜十一、巧按摩造就美丽肌肤十二、留住青春的按摩法十三、用按摩消除黄褐斑十四、消除雀斑的按摩法十五、消除青春痘的按摩法第五章 自我保健按摩法一、认识自我保健按摩二、自我保健按摩的特点三、自我保健按摩的作用四、全身自我保健按摩的顺序五、头面部自我按摩美容法六、摩耳健身养颜法七、按压百会穴可缓解更年期综合征八、按压太阳穴可消除烦恼九、揉搓双耳可滋补肾气十、敲打肩井穴可治肩膀酸痛十一、治疗腰痛可常摩擦腰部十二、减肥要做腹部按摩十三、按摩脚趾可治百病十四、妊娠水肿可按揉陷谷穴十五、自我握手可消除疲劳十六、拍击手掌使头脑清醒第六章 针灸、拔罐、刮痧一、针灸的治病机理与作用针刺灸法二、针刺的运针方法选择体位消毒常用进针法针刺的角度、方向和深度行针基本手法针刺的感应出针法三、针刺的注意事项、异常情况及其处理注意事项异常情况及其处理四、拔罐的治病机理与作用拔罐的治病机理拔罐的作用五、拔罐的施治方法操作方法留罐时间起罐方法单纯罐手法结合罐手法六、拔罐的注意事项、异常反应的预防和处理注意事项正常反应异常反应的预防和处理七、刮痧的治病机理中医学理论现代医学理论八、刮痧的操作手法九、刮痧的注意事项

## <<图说按摩保健大全>>

### 章节摘录

版权页：插图：晕厥有的患者患病日久，体质过于虚弱，对痛感特别敏感，或者过于饥饱，按摩时精神过度紧张，加之在按摩时手法过重，易出现一时性的晕厥。

在治疗过程中，若出现头晕眼花、心慌气短的感觉时，应立即停止按摩，让患者卧床休息，同时用大拇指轻按内关穴。

对于饥饿所致者，应给予甜食；对于已经出现晕厥者，可采取急救措施，用手指捏掐人中、中冲，并在胸部用手掌轻揉，以利血液循环。

为防止晕厥的发生，对体质虚弱、神经衰弱的患者，治疗时手法宜轻柔；对精神紧张的患者，应消除其思想顾虑；对饥饿的患者，应先进食或喝些糖水。

疼痛加重对腰痛、腿痛、背痛等症状，如果按摩手法过重，或第一次按摩，有可能使疼痛加重，一般情况下，痛感会在两天后消失，原来的病症也有可能一起消失。

当然，手法应轻柔和缓，以患者不感到痛苦为宜，特别是在腰的肾脏解剖部位，切忌用蛮力按摩。

岔气与肌肉损伤患者的体位不舒适、按摩用力过猛、患者的肌肉紧张也可能造成肌肉损伤或岔气。

当出现岔气时，要配合患者的呼吸做牵拉上肢、推压后背的运动（具体操作可参考后面的章节），以减轻痛感。

对肌肉皮肤损伤，用红花油轻涂血淤处一两次即可。

<<图说按摩保健大全>>

编辑推荐

《图说按摩保健大全》：图文对照 一看就会 专家指导 一用就灵

<<图说按摩保健大全>>

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>