

<<按摩是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<按摩是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787535641502

10位ISBN编号：7535641504

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：时锋

页数：549

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>

## <<按摩是最好的医生>>

### 内容概要

自古以来，按摩就是一种常用的防治疾患的方法，如今它更是被誉为“可以随身携带的好医生”。

它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，疏通气血、调理机体，从而达到缓解不适、调理疾病、美容美体、增强体质等目的。

自我按摩不但易于操作、不需要花钱，而且疗效显著、无毒副作用。

时锋编著的《按摩是最好的医生》从养生保健、防治常见病、调节亚健康、美容美体等方面出发，介绍了100多种相应的按摩方法，且都配有精准的操作讲解和标准的示范图片。

《按摩是最好的医生》中读者无需深入了解博大精深的中医理论，即可轻松实施自我按摩。

## <<按摩是最好的医生>>

### 书籍目录

第1章 人体自有大药，求医不如求己“脚底按摩之父”的奇妙祛病法按摩何以成“大药”“决生死，处百病”的人体经络除病又防病的穴位“直捣病灶”的手足耳奇效反射区学会“三招两式”，一生受用无穷第2章 最实用的按摩手法按、揉、点、滚推、摩、擦、搓拿、捏、掐、摇拍、击、抖、弹按摩也要因“地”制宜头颈部宜用按摩法躯干部宜用按摩法四肢部宜用按摩法按摩前的简单准备按摩须知按摩也有禁忌按摩可能产生的反应按摩中的反应按摩后的反应第3章 按摩“滋补”五脏六腑“润”五脏春季养肝夏季疗心长夏健脾秋季润肺冬季固肾“益”六腑强化胆功能增强胃动力加速小肠吸收促进大肠排泄.....第4章 按摩调理常见慢性疾病第5章 按摩缓解不适症状第6章 按摩美容美体

## <<按摩是最好的医生>>

### 章节摘录

当时李文因病面临着失去健康、失去工作的双重困难，经人介绍，向吴若石求医。吴若石每天为她按摩多次。

十几天后李文去医院检查，医生惊奇地发现，她的病竟大大改善，完全不用开刀了。

此后，吴若石的按摩法迅速风靡台湾岛。

人们一改从前旧的治病观念，纷纷采取这种不打针、不吃药甚至不花钱的自然疗法来改善病痛、维护健康。

吴若石说，他只是将中国的东西带回来还给中国人。

的确如此，按摩疗法在中国流传甚久，传统中医早就通过按摩人的头部、躯干、四肢等处来治病救人。

早在几千年前的《黄帝内经》中就有按摩机理的阐述。

宋代也有按摩产妇腰腹，紧急处理难产的记载。

到了明朝更是有“摸先生”一说，据说“人有痛苦，摸先生手摸之辄愈”，这“摸先生”就是现今的按摩师。

想当初，吴若石的按摩法因为影响了台湾岛内医院的生意，还曾经遭到岛内众多医院的联手抵制。

而现在，以脚底按摩为代表的“中医按摩”已经走进了各类医院，成为临床诊治疾病的常用手段。

它在预防病痛、调整脏腑功能、解除肌肉痉挛、松解软组织粘连、活血化淤、减压美容等方面的功效，更是得到了现代医学研究的认同和赞赏。

<<按摩是最好的医生>>

编辑推荐

《按摩是最好的医生》100余种实用有效的按摩方法，1000余幅精准详细的示范图片。

<<按摩是最好的医生>>

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>