

<<常见病症自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<常见病症自我按摩>>

13位ISBN编号：9787535945556

10位ISBN编号：7535945554

出版时间：2008-8

出版时间：广东科技

作者：骆仲遥

页数：139

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>

<<常见病自我按摩>>

前言

自清朝末期至21世纪，中国的骆氏腹诊推拿医术通过骆化南、骆俊昌、骆竞洪、骆仲遥为代表的四代人不遗余力，以成为中国推拿（按摩）的主要学术交流之一。其独特的诊疗方法和理论，包括骆氏家族独创的数十种手法和适用于全身各部的300余种治法，构建成了一个完整的诊疗体系，“骆家班”因此享誉大江南北，长城内外。

1960年，中国人民解放军第七军医大学在重庆为全军首次开办两年制推拿专业班，由骆俊昌教授和其子（骆氏腹诊推拿第三代传人）骆竞洪教授等带教，为海、陆、空军医院培养了一批推拿骨干人才。

20世纪80年代，骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥受四川省卫生厅、重庆市卫生局等卫生行政部门和诸多社会机构的聘请，因材施教，传授技艺并著书立说，全国闻名。

2003~2004年，骆仲遥教授受马来西亚的亚洲传统医药学院邀请，赴马来西亚担任客座教授和临床医师，兼任《南洋商报》“健康第一”专栏作者，每周发表自我按摩方法的图文达半年之久，并应邀举办美容美体讲座，使该国大众获益匪浅，不少按图学艺或听讲座学会一些自我按摩方法而体验奇效者，纷纷找到骆教授当面致谢，从而使中国的传统推拿按摩医术声名远播。

应海内外众多人士的要求，骆仲遥教授欣然同意将全身各部的美容美体自我按摩方法以及常见病的美容美体自我按摩方法等内容整理出版，并亲自示范和指导操作，供广大喜爱者研读，从而将名扬海内外的传统医学手法技艺变家传为公学，更好地造福于民。

如是，实为中国推拿按摩医术得以继承发扬之幸事矣！

<<常见病症自我按摩>>

内容概要

《常见病症自我按摩》、《养生保健自我按摩》、《美容美体自我按摩》，是中国骆氏腹诊推拿第四代传人骆仲遥教授亲自示范操作和指导的自我按摩方法精粹，也是一套内容全面、图文并茂并具有科学性、实用性、普及性的大众保健丛书。

《常见病症自我按摩》除简明扼要地介绍了自我按摩的基本方法、常用手法等必备的内容外，还深入浅出地阐释了自我按摩防治内科、骨伤科、妇科、男科、五官科和亚健康等数十种常见病症的具体操作方法，直观易学、老少咸宜，兼备简、便、验的应用特点。

是从事医疗卫生工作的推拿（按摩）医师、社会保健机构工作的按摩技师，以及海内外的广大推拿按摩从业者、爱好者不可多得的研习读物。

作者将全身各部的美容美体自我按摩方法以及常见病症的美容美体自我按摩方法等内容整理出版，并亲自示范和指导操作，供广大喜爱者研读，从而将名扬海内外的传统医学手法技艺变家传为公学，更好地造福于民。

本书除简明扼要地介绍了自我按摩的基本方法、常用手法等必备的内容外，还深入浅出地阐释了自我按摩防治内科、骨伤科、妇科、男科、五官科和亚健康等数十种常见病症的具体操作方法，直观易学、老少咸宜，兼备简、便、验的应用特点。

<<常见病症自我按摩>>

书籍目录

第一章 自我按摩概述 第一节 自我按摩方法 一、部位按摩法 二、经络穴位按摩法 第二节 自我按摩手法 一、按法 二、摩法 三、推法 四、拿法 五、揉法 六、捏法 七、掐法 八、擦法 九、搓法 十、叩法 十一、点法 十二、拨法 十三、弹筋法 十四、拍法 十五、捶法 十六、捻法 十七、抹法 十八、扞法 第三节 自我按摩注意事项 一、自我按摩前后 二、自我按摩时的体位 三、自我按摩禁忌

第二章 内科病症的保健按摩 第一节 呼吸系统病症 感冒 慢性支气管炎 肺气肿 第二节 循环系统病症 高血压 低血压 心脏神经官能症 中风后遗症 第三节 消化系统病症 胃脘痛 消化不良 胃下垂 胃肠道功能紊乱 习惯性便秘 慢性腹泻 脂肪肝 呃逆 腹胀 第四节 神经精神病症 紧张型头痛 失眠 眩晕 神经衰弱 大脑疲劳 大脑功能衰退 面神经麻痹 第五节 泌尿系统病症 肾下垂 非阻塞性尿潴留 第六节 其他内科病症 糖尿病 肥胖症

第三章 骨伤科病症的保健按摩 第一节 颈部病症 落枕 颈椎病 第二节 胸腹部病症 胸胁进伤 腹部肌肉拉伤 第三节 腰部病症 腰肌劳损 腰腿痛 第四节 上肢部病症 肩周炎 肘部软组织扭挫伤 腕关节 劳损 第五节 下肢部病症 小腿抽筋 踝关节 扭伤 足底痛

第四章 妇科病症的保健按摩 月经不调 更年期综合征 慢性盆腔炎 女性性冷淡

第五章 男科病症的保健按摩 遗精 早泄 阳痿 前列腺肥大

第六章 五官科病症的保健按摩 青少年假性近视 老花眼 慢性鼻窦炎 面肌痉挛

第七章 亚健康的保健按摩 办公室综合征 颈肩腕综合征 电脑眼病 信息焦虑综合征 工作场所抑郁症 家庭主妇职业病 电视综合征 竞技综合征

<<常见病自我按摩>>

章节摘录

第一章 自我按摩概述 按摩（推拿）医学是中国医学中一个重要的组成部分。医生根据病情采用各种不同的推拿按摩手法作用于人体软组织的表面，用以治疗许多疾病和损伤。而自我按摩是一种主动性按摩，是指通过自己的双手，运用推、拿、摩、按、揉、捶等简单手法作用于自身体表经穴与特定部位，以达到保健养生、防病治病的目的。

现代研究表明，自我按摩可增强人体免疫力，改善人体呼吸、消化、循环、内分泌等系统的功能，还可以调节神经精神系统的功能。

由于自我按摩操作简便，效果良好，具有很大的实用价值。

例如劳动、体育活动、长途跋涉、登山旅游后的肌肉酸软、疲劳、关节疼痛、活动不利，或某些常见病、慢性病，都可采用简单易行的自我按摩方法进行缓解和治疗。

第一节 自我按摩方法 一、部位按摩法 人体可分为头面部、颈项部、胸腹部、腰背部、上肢部、下肢部等。

按组织又可分为肌肉、韧带、神经、血管、骨骼、内脏等。

可根据病症所在部位进行自我按摩。

如网球肘，主要表现为肘关节屈伸不利、局部疼痛，可采用揉、摩、点穴等手法进行按摩。

此时不仅对众多的肌腱支点按摩，而且还要对肌腹部作相应的按摩，以增加气血循环、疏通经脉、消退局部水肿、减轻炎症反应、缓解疼痛。

又如胃部消化不良，食滞于胃，胃部闷胀、疼痛，则在胃脘部做圆形摩擦，以增加胃部血液供应，加强其消化作用，使食积消失。

<<常见病症自我按摩>>

编辑推荐

每天按摩十分钟轻轻松松治百病。

自我按摩手法——按法、拿法、叩法、弹筋法、捋法；习惯性便秘；肥胖症；足底痛；主妇职业病；电视综合症。

<<常见病症自我按摩>>

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>