

<<拉筋拍打治百病大全集>>

图书基本信息

书名：<<拉筋拍打治百病大全集>>

13位ISBN编号：9787537741774

10位ISBN编号：7537741778

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：廖春红

页数：470

字数：900000

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>

## <<拉筋拍打治百病大全集>>

### 内容概要

“筋长一寸，寿延十年”。

拉筋是一种简单有效的大众经络保健方法，常常拉筋，有助于舒筋活络、气血平衡，从而达到养生祛病的目的。

“

循经拍打，健康自来”。

拍打也是一种随时随地可以进行的绿色养生术，能拍出人体淤毒，疏通经络，调和气血，促进人体健康。

拉筋和拍打看似简简单单的小动作，实则都是符合经络学说的古老疗法，易学易用，疗效明显，千百年来为普通百姓所欢迎。

《拉筋拍打治百病大全集（超值白金版）》的作者廖春红全面系统地介绍了拉筋拍打的中医经络学基础和现代医学理论依据，分析了拉筋的方法、常见问题，详细介绍了诸如牛角松筋术、正骨复位法、解结松筋术、身体各部位原始痛点松筋术等各种简便易行的拉筋术，循经拍打养生的要点、注意事项，以及八式穴位拍打养生功、十四经络循经拍打法、人体各大特效穴位拍打法等，帮助读者对症治疗各种家庭常见疾病，通过相应的拉筋拍打方法来实现美肤、瘦身、抗衰等目的。

《拉筋拍打治百病大全集（超值白金版）》中还针对现代人的生活特点，提供了适合不同人群的拉筋拍打方，帮助读者根据自身需要选择拉筋拍打方，从头到脚、自内而外地解决健康问题。

在忙碌的生活中，每天只需几分钟的拉筋拍打，就可以有效地帮助你治病疗疾、美容养颜、救急保命、提升精力、强身健体、延年益寿。

# <<拉筋拍打治百病大全集>>

## 书籍目录

### 第一篇 重拾传统拉筋拍打养生大法

#### 第一章 拉筋拍打养生，源远流长

《黄帝内经》——拉筋拍打养生的起点

皇甫谧《针灸甲乙经》——首次系统地介绍人体经络穴位

#### 第二章 拉筋拍打益养生，现代医学有验证

经筋与肌学——中西医殊途同归

经筋与韧带学——束骨利关节

经筋与运动力线——牵一筋而动全身

#### 第三章 拉筋拍打，先问问经络这个健康大管家

人体内看不见的河流——经络

十二经脉：人体经络的主干要道

“离、合、出、入”的十二经别

奇经八脉：人体经络的“湖泽”

十五络脉：“支而横者为络”

十二经筋：和十二经脉大不同

十二皮部：络脉之气散布之所在

拉筋拍打，也要顺时循经。

打通任督二脉也就打通了全身经络

### 第二篇 筋长一寸，寿延十年——拉筋，国人健康长寿的保健之法

#### 第一章 小心筋缩伤人，它就潜伏你身边

深入了解经筋的系统

从“筋长者力大”来认识筋的作用

拉筋前，先认识人体几大部位的筋

经筋养生基础：人体结构平衡

经筋养生重在未病先防

身体酸、麻、胀、痛，就是筋缩了

因为筋缩，人们衰老；因为衰老，人们筋缩。、

小心！爱运动的人也筋缩

筋缩可能带来的十五种症状

生活中的九种筋缩场景，你知道吗

#### 第二章 拉筋，让筋肉的“哭脸”变“笑脸”

防治筋缩症的最好办法——拉筋

腰酸背痛腿抽筋，并非缺钙而是寒邪伤人

盘腿而坐来拉筋，人人更易活百岁

拉筋的疗效：祛痛、排毒、增强性功能

既是治疗也是诊断，一举双得的拉筋

有病后被动拉筋，不如主动拉筋防病

拉筋的两大方法——卧位拉筋法和立位拉筋法

拉筋与压腿、瑜伽、武术、舞蹈的比较

和其他中医外治法相比，拉筋有优势

#### 第三章 “肝主筋”，拉筋也能治肝病

经筋是如何影响肝脏的

肝病：察也经筋，治也经筋

肝脏出了问题，就要按“地筋”

养护肝脏，还要多多揉跟腱

## <<拉筋拍打治百病大全集>>

肝病筋急不用怕，《圣济总录》有妙方

清末名医郑钦安的肝病筋挛治疗方

时时做做“双肘相叩疏肝利胆法”

肝郁也可引发胃病，就要敲打阳明经来调治

### 第四章 因位而异，身体五大部位的拉筋法

拉腹筋贵在恒，脚筋酸痛也要忍

拉背筋的两大方法，你不可不知

拉腿筋，不妨多做“一字功”

肩膀筋骨要放松，就要拉手筋

颈部僵硬不舒服，学着拉颈筋

### 第五章 绷紧健康这根弦，随时随地都不忘拉筋

家里的地毯，就是你的拉筋好场所

普通的茶几、餐椅也能化为拉筋凳

窗台拉筋也不错

善用亭柱也拉筋

长椅靠树，简简单单把筋拉

身有肩周炎，不妨试试吊树拉筋

吊门框拉筋，最好戴手套

绝不因小失大，拉筋常见问题全解析

### 第三篇 妙用牛角松筋术，健康天天住你家

#### 第一章 看牛角松筋术如何拉筋养生

打通僵硬的筋脉——经络松筋术

独特的松筋手法——牛角松筋术

牛角松筋，谨遵“顺补逆泻”法则

松筋之后，辨反应知好转

#### 第二章 健康活力牛角松筋术

牛角松筋术的杀手锏——排毒、泻火、祛酸痛

是什么让我们爱上牛角松筋术

牛角松筋术使用手法大解析

使用牛角松筋术，这些注意事项你要知

#### 第三章 牛角松筋术中的脸部青春秘诀

脸部松筋术——立即年轻5岁的变脸秘诀

认识脸部经络，对症施行脸部松筋术

额头、耳部的松筋手法，让头痛、耳疾通通走开

眉、眼睛的松筋手法——眉弯眼亮的最佳选择

眼部筋膜与穴位的松筋，还你一双慧眼

做好鼻子松筋术，远离鼻病困扰

脸颊、嘴角无细纹，松筋手法须仔细

颈部松筋术，美颈就当如此塑造

头部松筋术，让头脑日益灵活的妙法

面部美白，多动手指来松筋

#### 第四章 用好牛角松筋术，不再腰酸背痛

腰酸背痛，试试牛角松筋术

认识背部经络，养护脊柱健康

背部经络松筋调理，认准几大要穴

沿着脊柱两侧经络，施用头颈肩区松筋手法

大椎至阳含肩臂区的松筋手法

## <<拉筋拍打治百病大全集>>

背部至阳至命门的松筋手法

牛角松筋之后，不忘背部筋膜疏理与顺气排毒

### 第五章 牛角松筋术的美体塑形方

牛角松筋的丰胸法——手部松筋+身体正面上焦松筋

告别“小肚子”，先要认识身体正面经络

牛角松筋教你甩掉小肚腩

两种居家松筋法，助你清宿便、排肠毒

想要丰润翘臀，先从补肾精做起

腰臀部的健康密码——下焦要穴

打造丰润翘臀，对症施行牛角松筋术

想要修长美腿，针对足部经络来松筋

塑造美腿，不忘养护股关节的健康

### 第四篇 形形色色的拉筋妙方，一场雨筋肉的对话

#### 第一章 疏气活血，也有间接的拉筋效果

气血不畅，就易出现筋缩现象

青筋暴突正是血液中废物积滞的结果

保持身体温暖，才能气血畅行、经络畅通

活血通脉，增强自愈力的全身按摩法

舒筋活络，先用“手足相连”调气法

打通胃经，强大气血的“绿色通道”

舒筋活络、调和气血，多多按捏腋窝

#### 第二章 原始点松筋术，让疼痛立即消失无影雌

谜底大解析：原始痛点是怎样治病的

头部原始痛点，治疗哪些疾病

颈部原始痛点，治疗哪些疾病

上背部原始痛点，治疗哪些疾病

肩胛部原始痛点，治疗哪些疾病

下背部原始痛点，治疗哪些疾病

腰部原始痛点，治疗哪些疾病

臀部原始痛点，治疗哪些疾病

腿部原始痛点，治疗哪些疾病

足部原始痛点，治疗哪些疾病

肘部原始痛点，治疗哪些疾病

手腕原始痛点，治疗哪些疾病

手部原始痛点，治疗哪些疾病

#### 第三章 面壁蹲墙功的拉筋奇效

为何蹲墙功也有拉筋效果

蹲墙功功效之一：对脊柱的修正

蹲墙功功效之二：对脊柱系统肌肉的锻炼

练好蹲墙功，先记住这些动作要领

不可不知的蹲墙功心法

循序渐进练好蹲墙功

#### 第四章 合练贴墙功、扭腰功，拉筋补肾很轻松

拉筋补肾的良方——合练贴墙功、扭腰功

凝神静气，体会贴墙功的动作要领

凝神静气，体会扭腰功的动作要领

扭腰功的注意事项，你不得不知

## <<拉筋拍打治百病大全集>>

### 第五章 撞墙功，撞开背部经脉

撞墙功的养生功效并非空穴来风

撞墙功动作要领，你记住了吗

撞墙功的注意事项，你不可不知

### 第六章 经络瑜伽，日益盛行的拉筋秘方

经络瑜伽，你了解多少

清晨令你容光焕发的伸展十二式

增加头部血流的顶峰功

扩胸、收腰、减腹的展臂式

消除疲劳的四种经络瑜伽

防治肠胃病的三种经络瑜伽

消除肩颈痛的“椅上瑜伽”

孕妇瑜伽，情感身心的“双赢”

### 第五篇 错位是一种筋伤，正骨帮你寻回健康

#### 第一章 错位是一种筋伤，正骨就能解决

错位是一种筋伤，快用正骨帮你寻回健康

“伤筋动骨一百天”，其实是要把筋养好

筋伤的福音：正骨二十法大解析

治疗错位，四大注意须知

#### 第二章 颈椎错位的正骨复位法

颈椎错位是怎么一回事

健康大问题——如何养护我们的颈椎

七大正骨法，让颈椎迅速“归位”

颈椎错了位，龙氏正骨手法来帮你

#### 第三章 肩关节脱位的正骨复位法

肩关节脱位究竟是怎么一回事

治疗肩关节脱位，中医常用六大复位法

五大复位法，轻松治疗“膀掉”症

陈旧性肩关节脱位的治疗，先要活血化淤

肩锁关节脱位的治疗

习惯性肩关节前脱位的治疗

肩关节复位后的注意事项

#### 第四章 髋关节脱位的正骨复位法

髋关节脱位究竟是怎样一回事

髋关节后脱位的复位法

髋关节前脱位的复位法

髋关节中心性脱位的复位法

幼年性髋关节半脱位

髋关节复位后的注意事项

#### 第五章 肘关节脱位的正骨复位法

肘关节脱位是怎样一回事

肘骨错位有三类，复位法各有对策

合并肱骨内上髁骨折的肘关节脱位

肘关节前脱位的复位

.....

#### 第六章 腕、掌骨脱位的正骨复位法

#### 第七章 其他脱位的正骨复位法

<<拉筋拍打治百病大全集>>

第六篇 从头到脚的解结松筋术，全方位的养生大计

第一章 颌颈部解结松筋术

第二章 肩部解结松筋术

第三章 肘部解结松筋术

第四章 腕部解结松筋术

第五章 胸部解结松筋术

第六章 腰背部解结松筋术

第七章 骶髂部解结松筋术

第七篇 循经拍打几分钟，全身上下都轻松

第一章 拍打养生，疏通经络气血旺

第二章 经络保健操，看似复杂的简单拍打法

第三章 拍打养生，练练八式穴位拍打养生功

第四章 循经拍打几分钟，从头到脚都轻松

第五章 拍打养生的注意事项

第八篇 认清穴位，精准拍打更健康

第一章 循经来点穴，精准拍打更健康

第二章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉

第三章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉

第四章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉

第五章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉

第六章 手少阴心经：通调神智的养心大脉

第七章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉

第八章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉

第九章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉

第十章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉

第十一章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉

第十二章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉

第十三章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉

第十四章 督脉：监督健康的升阳大脉

第十五章 任脉：掌管生殖的妊养大脉

第九篇 美丽面容窈窕身，多用拉筋拍打养生

第一章 拉筋拍打，缔造天使般的完美肌肤

第二章 拉筋拍打法中暗藏的瘦身美体方

第三章 美丽急救，拉筋拍打法中的抗衰方

第十篇 天天用点拉筋拍打法，全家老少健康不求人

第一章 拉筋拍打，激发孩子体内的天然大药

第二章 天天用点拉筋拍打法，女人健康少烦恼

第三章 男人补肾壮阳，用好拉筋拍打这个秘方

第四章 老人养生靠经络，善用拉筋拍打更长寿

第十一篇 用拉筋拍打，启动身体大药房

第一章 常见小症状的拉筋拍打法

第二章 常见病的拉筋拍打法

第三章 e时代文明病的拉筋拍打法



## <<拉筋拍打治百病大全集>>

### 章节摘录

版权页：插图：（3）双手四指屈曲横向推拨膀胱经。

（4）将双手大拇指以脊椎为中心，斜向推拨脊椎两侧肌群。

（5）沿背部左右各两条膀胱经1.5寸与3寸穴位分布处，双手大拇指重叠直线深推按摩至臀部位。

（6）沿脊椎两侧，双手十指掌面平滑推至身体两侧边线部位。

（7）双手拇指、食指沿脊椎两侧，进行由上往下直向捏法放松肌群。

（8）双手拇指与另三指沿脊椎两侧，横向进行捏法，放松肌群。

3.肩胛、手臂理筋（1）用大拇指或肘根部位沿肩胛骨外围按摩放松经筋。

（2）腋下再加强拨筋排毒。

（3）手臂三阳经三阴经手法舒缓按摩拨筋滑至末梢部位，做手部按摩排毒手法。

4.背、腰、臀、伸展按摩手法（1）两手掌面（一手掌面置于肩胛骨内侧缘，一手掌面置于腰臀部），呈对角方向同时伸展，舒展腰肌。

（2）双手掌根沿脊椎两侧反方向往两边推展背脊。

（3）髂骨上缘左右各4点，以掌根压推。

（4）双手掌重叠深压推臀大肌。

（5）掌根揉压骨外缘。

（6）手肘根揉按环跳穴。

此外，还应在足部膀胱经、承扶、殷门、承山穴位处掌按压，外侧胆经风市、中渚、阳陵泉穴位处拨揉筋，再从背部虚掌拍至脚底做结束手法。

但要注意的是，此松筋顺气按摩排毒法要以脊椎为中心线，划分左右阴阳，手法务必掌控由上而下、由内而外大原则，将火气带至四肢末梢排出，否则会造成气的回堵或逆冲，无法将松筋后废物及毒素排出，甚且筋结处再度粘连，引发被操作者身体不适。

而生活中存在的按摩花式手法不强调手法的上下顺序，则不会将火气排出，也就无此顾虑。

第五章牛角松筋术的美体塑形方牛角松筋的丰胸法——手部松筋+身体正面上焦松筋 中医认为，人们可以通过牛角松筋术来对手部和身体正面上焦部位的经络进行点穴按摩，来疏导经脉，开通闭塞，引导阴阳，利用人体自身机能提供胸部所需的营养，促使胸部的第二次发育，从而达到丰胸的目的。

1.手部经络 手部经络主要是手三阴经和手三阳经，因为要考虑血液流向是由心脏流向手指末梢，因此宜从手指末端开始先松筋，也可以经络顺补逆泻法则，即逆经络走向松筋为泻，顺经络走向松筋为补，但这必须由能准确辨证脏腑的专业人士来操作，而且还要参照受术者的个人体质来决定。

鉴于手部经络是整条线，为方便操作者手法操作，将手部分为3部位松筋，但每一部位松筋手法必须彼此衔接。



## <<拉筋拍打治百病大全集>>

### 编辑推荐

《拉筋拍打治百病大全集(超值白金版)》汇集了实用有效的拉筋拍打治疗方，将经络学说大众化、普及化、简单化、实用化，人人都能学会，每天坚持拉筋拍打，健康一辈子。

<<拉筋拍打治百病大全集>>

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>