

<<摩腹减脂>>

图书基本信息

书名：<<摩腹减脂>>

13位ISBN编号：9787538144239

10位ISBN编号：7538144234

出版时间：2005-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王颖

页数：214

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>

<<摩腹减脂>>

内容概要

该套丛书包括以下几种：《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。

这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题的。

每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。

本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

怎样生活得更健康？

怎样用最简单的方法获得健康？

是我们每个人所追求的，而生活的忙碌又使我们没时间定期去健身房、游泳馆、健美班等，该怎么办呢？

那就选择一种科学而经济、简单而有效的健身方法吧！

本书是《家庭简易健康疗法系列》之一，介绍了摩腹减脂保健法，揉出健康和靓丽，帮助我们快速摆脱疲劳和亚健康状态。

让我们随时随地保健，每时每刻都健康！

<<摩腹减脂>>

书籍目录

一、常摩腹，好处多1．神奇的摩腹疗法2．腹部是健康之根本3．腹部与经络联系密切4．百病皆可摩腹治疗5．脐部按摩可增强人体免疫力二、腹部穴位好掌握1．泻火降浊的胃经穴位2．排毒化湿的脾经穴位3．培元固涩的肾经穴位4．通滞止痛的胆经穴位5．疏肝理气的肝经穴位6．强壮全身的任脉穴位三、腹部按摩常用手法1．一指禅推法2．揉法3．振法4．颤法5．摩法6．推法7．擦法8．按法9．点法10．拿法11．捏法四、腹部按摩的复合手法1．腹部按法2．腹部掌团摩法3．腹部直摩法4．腹部掌揉法5．腹部掌运法6．腹部抖动拿法7．腹部斜摩法8．分摩季肋下法9．旋揉神阙法10．脐周团摩法11．脐部挤推法12．单掌运振法13．叠掌运颤法14．四指横摩上腹法15．推下腹法16．横摩下腹法17．耻骨上横摩法五、腹部按摩勿滥做1．按摩递质要选对2．腹部按摩的适应证3．腹部按摩的禁忌证4．按摩手法有诀窍5．按摩手法要对症6．手法应用有学问六、腹部按摩健康法1．传统腹部保健按摩法2．腹部按摩能强身3．腹部按摩可排毒4．腹部按摩靓肌肤5．循经摩腹美容颜6．腹部按摩可催眠7．腹部按摩能开胃8．按摩也能促消化9．按摩腹部解压力10．腹部按摩益减肥11．仙人揉腹保健法12．自己可做的摩腹运气操附1：经络按摩美容法附2：局部按摩减肥法七、腹部按摩防疾病1．胃、十二指肠溃疡2．浅表性胃炎3．慢性萎缩性胃炎4．胃神经官能症5．胃下垂6．慢性胆囊炎7．慢性胰腺炎8．肠道激惹综合征9．急性胃肠炎10．溃疡性结肠炎11．遗精12．阳痿13．早泄14．心律失常15．冠心病16．慢阻肺源性心脏病17．糖尿病18．呃逆19．呕吐20．胃脘痛21．腹痛22．腹胀23．腹泻24．失眠25．便秘26．慢性肾小球肾炎27．慢性肾功能衰竭28．癃闭(小便困难)29．胁痛30．晕车、晕船31．头痛32．眩晕33．高脂蛋白血症34．甲状腺功能亢进35．内耳眩晕病36．神经衰弱37．老年痴呆症38．病毒性肝炎39．肝硬化40．肾盂积水41．郁证42．慢性支气管炎43．支气管哮喘44．反流性食管炎45．胆石症46．尿路感染47．尿失禁48．慢性前列腺炎49．良性前列腺增生50．月经不调51．痛经52．闭经53．功能性子宫出血(崩漏)54．子宫内膜异位症55．带下56．盆腔炎57．流产58．更年期综合征59．孕吐症(妊娠恶阻)60．胎位不正参考文献

<<摩腹减脂>>

章节摘录

4. 百病皆可摩腹治疗 人体的五脏心、肝、脾、肺、肾中，除心、肺两脏外，皆藏于腹中，腹部对五脏六腑都有保护作用。

《厘正按摩要术》一书说：“胸腹者五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源。”

由此可见腹部与五脏六腑的密切关系。

日本学者对腹部更有独特的认识，日本人吉益车洞曾说：“腹为有生之本，百病根于此，是以诊断必候其腹。”

在临床实践中，不论内脏、四肢、皮肤、五官等处发生病变，均可用摩腹这一传统的按摩手法来治疗，这一疗法主要是通过摩腹对脾胃的调整作用，促进人体的消化、吸收、排泄功能，从而达到预防和治疗疾病的作用。

小腹又称“丹田”。

小腹部有“气海”、“关元”等重要穴位，一般称小腹为“元气之本”、“生命之根”。

在小腹部操作可用揉法、摩法、擦法、按法、一指禅推法等，这些手法具有补益元气、健脾壮肾、固精养血、安神定志的功效；主要用于颜面萎黄、目无精光、消化不良、月经不调、梦遗阳痿、泄泻、便秘、腰膝酸软、头发早脱、早白、耳鸣重听等。

5. 脐部按摩可增强人体免疫力 脐，又称神阙，位居腹之中央，内通五脏六腑，外为风寒之门户，因此，按摩脐腹，不仅对五脏六腑之功能起到促进和调整作用，而且可以提高机体抵抗力，防止风寒六淫之邪的侵袭。

脐在腹部的位置非常重要，历代文献多有论述。

如《厘正按摩要术》一书在谈到脐部时说：“人身之有脐，犹天之有北辰也，故名曰天枢，又名神阙，是神气之穴，为保生之根。”

又说：“脐通五脏真神往来之门也，故曰神阙。”

按摩脐部，不仅对五脏六腑的功能活动有促进和调整作用，同时，由于脐部内通五脏六腑，外为风邪之门户，按摩脐部可以提高人体对疾病的免疫能力，防止外界致病因子的侵袭。

掌揉神阙具有顺气消导、安神降气、健脾和胃之功效，对于腹胀、腹痛、消化不良、精神不振、疲倦乏力、血虚面白、面色萎黄、晦暗等疗效颇佳。

<<摩腹减脂>>

编辑推荐

怎样生活得更健康？

怎样用最简单的方法获得健康？

是我们每个人所追求的，而生活的忙碌又使我们没时间定期去健身房、游泳馆、健美班等，该怎么办呢？

那就选择一种科学而经济、简单而有效的健身方法吧！

本书是《家庭简易健康疗法系列》之一，介绍了摩腹减脂保健法，揉出健康和靓丽，帮助我们快速摆脱疲劳和亚健康状态。

让我们随时随地保健，每时每刻都健康！

<<摩腹减脂>>

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>