

<<新编家庭按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<新编家庭按摩手册>>

13位ISBN编号：9787538442700

10位ISBN编号：7538442707

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科技

作者：《新编家庭按摩手册》编委会

页数：240

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>

<<新编家庭按摩手册>>

前言

按摩是中医疗法的精华，在我国已经具有悠久的历史。

据记载，战国时期的名医扁鹊就曾运用推拿按摩的手法治疗暴疾，并取得成功（载于《周礼注疏》）

。而在《金匱要略》、《备急千金要方》等中医典籍中，也都有关于按摩的记载。

可见，按摩这种保健养生、治疗疾病的方法在我国由来已久。

随着社会的进步，现代医学在我国迅速发展，但流传数千年的中医仍然深入人心。

尤其相对于打针、吃药、手术等单调的西医治疗方法，中医按摩疗法越来越受到大众的欢迎。

这种方法简单、实用、花费少、无创伤，而且没有副作用，即使没有受过专业培训的人也同样可以操作，这些特点都深得广大群众的喜爱。

有鉴于此，我们编写了这本以普通大众为读者对象的《新编家庭按摩手册》。

本书结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这三种常用的按摩方法，针对10种生活中常见的不适症状和29种常见疾病，介绍了治疗的方法。

本书图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位。

而且，在书后还备有多种索引，让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。

希望我们编写的这本按摩手册可以为您的生活带来便利，对您的健康有更多帮助。

<<新编家庭按摩手册>>

内容概要

综合全身穴位按摩、手部反射区按摩、足部反射区按摩等多种按摩方法，一病三治，手法灵活见效快。

针对10种生活中常见的不适症状，看图按摩，手到症除。

收录伤科、内科、妇科及五官科的24种常见疾病，根据证型不同辩证施治。

特别收入4种常见儿科疾病，专门针对儿童改良按摩手法，用心呵护孩子的健康。

附有笔画索引、全身穴位图文索引等多种索引，不懂中医的读者也能轻松找到穴位，方便使用。

<<新编家庭按摩手册>>

书籍目录

PART1 基础篇 按摩能带给身体什么益处 取穴的基本方法 根据体表标志定穴 根据手指长度定穴 根据骨关节定穴 全身骨度分寸表 取穴常见问题Q&A 穴位的位置就是图上画的那个小点吗 如何知道自己找对了穴位 每个人身上的穴位位置都一样吗 按摩常用手法 01 推法 02 按法 03 摩法 04 捏脊法 05 拍法 06 揉法 07 捏法 08 抖法 09 擦法 10 掖法 11 弹拨法 12 滚法 按摩注意事项与禁忌 成人按摩注意事项 婴儿按摩注意事项 不宜按摩的情况 10大常见症状 壹 头痛 贰 眩晕 叁 失眠 肆 便秘 伍 痛经 陆 牙痛 柒 颈背痛 捌 胃痛 玖 肾虚腰痛 拾 足跟痛 伤科病 壹 肩周炎 贰 颈椎病 叁 腰椎间盘突出症 肆 落枕 伍 尺骨鹰嘴滑囊炎 陆 指间关节扭挫伤 柒 踝关节扭伤 捌 慢性腰肌劳损 内科病 壹 糖尿病 贰 冠心病 叁 高血压 肆 高血脂 伍 腹泻 陆 感冒 柒 阳痿 捌 早泄 玖 前列腺病PART2 治疗篇 ...

...PART3 附录

<<新编家庭按摩手册>>

章节摘录

PART1基础篇按摩能带给身体什么益处01改善血液循环在正常情况下，人体内部血液循环畅通，新陈代谢维持在动态的平衡水平。

但是当发生年老体衰、外伤、碰撞、挤压等情况时，内外邪阻滞了身体内的血脉，使血液流通不再畅通，血液淤积在血管的某处，这时人体就会生病。

通过按摩，身体能产生一定的动力和热量，凭借它们的作用，可以使静脉血管受到周围肌肉的挤压，使血液回心加快；或者因为神经反射，使血管壁内的平滑肌纤维收缩与舒张，促进血管收缩和扩张，并带动血液流动；再者由于热的物理作用，使局部皮肤的温度升高，皮下血管扩张，这样血液就又可以顺畅地流动了。

通过这些因素的共同作用，就可以改善血液循环阻滞的状态，使局部淤血得以疏通，驱散局部的寒邪，让机体的供血充足。

02提高免疫力你肯定也在身边看到过这样的人，他们一年四季时常感冒，不然就是总有头痛脑热的状况出现。

其实，这主要就是因为这个人的免疫力太差。

如果一个人免疫力不强，那么对疾病的抵御能力就差，容易动不动就生病。

这些免疫力低下的人包括哪些呢？

婴幼儿、老人、孕产妇等等，都是容易免疫力低下的人。

这些人都是通过按摩来提高机体免疫力。

按摩之所以能提高免疫力，达到预防疾病、强身健体的目的，主要是因为按压特定的穴位，可以增强机体的免疫系统功能。

比如按压大椎穴，可以使体内的白细胞数目增多（白细胞是体内的卫兵，能杀死外界的病菌）。

再比如预防感冒，可以首先按摩腹部，接着按摩足三里、涌泉等穴位，手法应该先轻缓后用力。

每天持续10分钟，这样就可以增强体质，提高机体的免疫功能，加强呼吸系统的抗病能力，达到预防感冒的目的。

<<新编家庭按摩手册>>

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>