

<<松筋治疗常见病>>

图书基本信息

书名：<<松筋治疗常见病>>

13位ISBN编号：9787538449501

10位ISBN编号：7538449507

出版时间：2010-11

出版单位：吉林科技

作者：李铁//段晓英

页数：192

字数：200000

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>

<<松筋治疗常见病>>

前言

人体肌肉组织由许多平行排列的肌纤维组成，各肌内被筋膜包裹着。

筋膜又分为浅层筋膜与深层筋膜，筋膜下骨骼肌受到肌外膜、肌束膜、肌内膜的强化连结，将肌内分成几十纤维束状。

熬而由于姿势不良、运动不足、肌肉缺乏锻炼、乳酸堆积、工作劳损或撞击淤伤、风寒湿邪侵入等因素，造成局部气血循环不好，使肌肉呈现条索状或硬块状态，即所谓的“筋结现象”。

经络联系体表与内脏，其分布路径产生气阻时，会使筋膜僵硬成固体化、纤维化。

气阻肌内僵硬使经络传导受阻，导致内脏功能失常，同时也会造成内脏相关经络路径上肌内呈现异常状态，如局部肌肉肿硬、蜂窝组织积水等，使血液、淋巴流通不畅，神经传导受阻，引发各种酸麻、胀痛症状。

若仅以手法刺激穴位，或是在表层肌肉按摩，您觉得筋结固体化能自行消除，肌肉组织恢复正常功能吗？

当肌内已经固体化时会阻碍气血运行，如果这时操作手法只局限于穴位点指压、脚底指压等反射区疗法，各种油压舒缓放松按摩，或直接予以强硬于段整骨等，并不让达到将硬块组织肌肉疏松开，恢复其弹性、张力与正常伸展、收缩功能。

当肌内固体化难以自行复原时，只有手法直接运用在筋结处才能更有效地提升保养效果。

<<松筋治疗常见病>>

内容概要

松筋手法为循行筋脉路径，采用点、线、面整体结合的操作手法，直接作用于六位或反射区深层筋膜处，松开筋结，使整条经络气血运行顺畅，达到美容养生、防病治病的效果。

即中医所说的“脏腑方面的疾病可透过经络传导治疗，这属于内病外治”，也是最正确的经络保健术。

本书对常见病的松筋治疗法作了介绍。

<<松筋治疗常见病>>

作者简介

李铁，长春中医药大学针灸推拿学院教师医学博士，毕业于长春中医药大学针灸推拿学院。幼年即钻研中医，后师从著名针灸专家王富春教授。

参编《百病全息按摩疗法》《美容美体刮痧术》等养生保健著作20余部，参与省部级科研课题5项，在国家级刊物上发表学术论文5篇。

长年从事临

<<松筋治疗常见病>>

书籍目录

第一章 松筋治疗原理 通则不痛——人体经络浅析 牵一发而动全身——神奇的人体反射区 疼痛医学的最新研究——肌肉起止点疗法 融合古今的现代松筋术 松筋的工具及选择 松筋的操作手法 松筋手法的补与泻 松筋的操作要领 牛角松筋的正确姿势 牛角松筋的注意事项 牛角松筋的配合商品 松筋后的好转反应

第二章 亚健康，从改变酸性体质入手 改善睡眠 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 缓解视疲劳 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 增强记忆力 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 防脱发 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 心慌胸闷 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 情绪易怒 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 颈肩僵硬 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 腰背酸痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 手脚怕冷 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 便秘 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋

第三章 松筋治疗内科常见病 头痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 咳嗽 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 恶心呕吐 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 感冒 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 胃痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 腹泻 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 尿路感染 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 高血压 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 低血压 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 糖尿病 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 慢性胆囊炎 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 心绞痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 面神经麻痹 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋

第四章 松筋治疗外科常见病 落枕 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 颈椎病 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 肩周炎 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 乳腺增生 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 腰痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 膝关节痛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋 小腿肌肉痉挛 方法一 局部的松筋 方法二 相关穴位松筋 方法三 反射区松筋

第五章 日常松筋保健 头部松筋保健操 一、前额部 二、头顶部 三、侧头部 四、后头部 五、颈项部 胸部松筋保健操 一、胸部 二、肋部 腹部松筋保健操 一、上腹部 二、下腹部 背部松筋保健操 一、胸背部 二、腰背部 三、腰骶部 上肢部松筋保健操 一、肩部 二、臂部 下肢部松筋保健操 一、腰臀部 二、腿部

<<松筋治疗常见病>>

章节摘录

插图：(6)如体表有疖肿、外伤破损、疮、斑疹、痈、脂肪瘤或纤维瘤者，切记不可直接于患处松筋，以防病灶感染和扩散。

(7)急性扭伤导致骨折的或外伤疼痛部位者禁止松筋，须待骨折痊愈后或急性发炎期过后，再进行筋膜松筋保养与修护，以防气滞血瘀，使筋脉再度受伤。

(8)有出血倾向的各种急症者，如再生障碍性贫血和血小板减少患者、先天性类风湿关节病变患者等，不适合松筋。

(9)颈部、头部或身上手脚静脉血管爆起浮现处，此现象多半是因深层筋膜僵硬，使气血受阻，内部压力让静脉血无法回流，以致朝体表突出。

故手法操作时切勿在静脉血管上刻意松筋，应谨慎将牛角运用在其皮下深层筋膜，拨动松开筋结，使“青筋”消沉。

(10)胸部神封穴、神藏穴位区，此部位因近心脏，故松筋时如发觉有粗厚筋结硬块组织，须逐步渐进保养松开筋结，以防求好心切太过松筋，使气血脉冲加大、心动过速，令患者心生恐瞑无法继续松筋。

(11)颈部胸锁乳突肌内侧（颈前三角肌区）有颈总动脉血管经过，故手法须小心谨慎，不可太深入。

建议在此部位以手法轻巧地抚拨与舒缓按摩为主。

(12)腹股沟韧带处，腹股沟部位是连接腹部和大腿的重要部位，因内部神经极易发炎，此部位韧带肿硬者不可用过度强硬手法松筋。

(13)膝窝中央委中穴处，此部位肿硬隆起症状常见，因内部为滑液组织非筋膜结构，故不可深层太强刺激，以防发炎及变形肿大。

经络松筋虽可作为疾病的预防和身体养生保健，但对于已产生的各脏腑病症，则必须到医院进行诊治，才不致延误病情。

<<松筋治疗常见病>>

编辑推荐

《松筋治疗常见病》：106种松筋方法治疗30种常见病，30种亚健康调理法，改善酸性体质，39种脏腑调理法，祛除13种内科病，7种外科病松筋法，立竿就见影，16个保健松筋操，未病先防最养生。松筋手法是优于点压，按摩，推拿、刮痧的第三类保健手法，融汇中医古老经理论，现代全息反射区及最新肌肉起止点理论，外治疲劳疼痛，内调脏腑疾病。
经络松筋+全息松筋+肌肉起止点松筋。

<<松筋治疗常见病>>

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>