

<<全身对症按摩养生精华图典>>

图书基本信息

书名：<<全身对症按摩养生精华图典>>

13位ISBN编号：9787539034638

10位ISBN编号：7539034637

出版时间：2009-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：曾子孟

页数：253

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>

## <<全身对症按摩养生精华图典>>

### 前言

按摩，又称推拿，古称按跷、案机等，是中医学的一种医疗方法，以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。

中医学认为，人的经络遍布全身，内连五脏六腑，外达肌肉体表，形成一个协调统一的有机整体。

人体如果气血不畅，经络阻塞就会发生疾病。

按摩就是根据上述理论，根据不同病情，运用指掌的不同部位及特定的按摩方法，直接作用于人体的经脉和穴位，疏通经络，行气活血，从而起到有病治病、无病健身的作用。

现代医学认为，按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗，通过力学、热学作用及生物电、生物磁场综合作用而改善人体的血液循环、增强机体的新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高免疫功能，达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也更加突出。

很多表面看起来很健康的人，由于长期工作、生活的操劳，身体往往处于亚健康状态，这类人经常感到身体乏力，没有精神。

要改变身体的这种状态，按摩就是一种最佳的健康选择。

按摩的最大好处是“治病不以汤药”。

吃药、吃保健品已经不是治病健身最放心有效的方法，“不打针、不吃药、不开刀”才是对健康的最大愿望。

而随着科学技术的发展，按摩这种“不吃药、不打针、不开刀”的简单医疗保健方法，日益受到人们重视，特别是在某些慢性病的疗养方面，它具有特殊的医疗效果，越来越受到人们的青睐。

本书针对现代人最迫切的健康需求，以传统中医学的经络穴位为基础，从外部的肌肉筋骨损伤到内部的常见病痛不适，从日常放松减压到有的放矢地养颜美体，为你提供了安全、有效的按摩方法。

本书语言通俗易懂、图片演示直观，让你随时随地体会传统按摩方法带来的舒适感，以及它带来的神奇效果。

## <<全身对症按摩养生精华图典>>

### 内容概要

最值得珍藏的家庭按摩图文经典 权威、实用、完整的家庭穴位按摩图典。

以通俗易懂的语言阐述深奥的中医按摩理论，用最直观的图解方式标示人体穴位，让你既可以自我按摩，也可以为家人按摩。

老少皆宜，是居家自我保健首选。

对症治疗，全身经络穴位按摩 数百幅插图详解全身保健安全穴位的取穴。

告诉你最科学、最实用的按摩方法和主要针对病症。

随时随地，不受限制，祛病养生，将健康掌握在自己的手上。

本书以几百幅插图详解全身保健的取穴、按摩方法、按摩功效及主要针对病症。

介绍了10套按摩养生保健操轻松消除周身不适；50多种常见病症的对症穴位按摩疗法；11种日常保健与养生按摩方法；特别提供了25种女性保持健美的按摩方法。

为读者提供对身体最温和的养生疗法，帮助你时刻保持身体的最佳状态。

<<全身对症按摩养生精华图典>>

书籍目录

第一章 穴位按摩,你随身的药囊 人体经络和穴位 经络的组成 穴位按摩的特点与益处 穴位按摩常用手法 穴位按摩的方法 简单的取穴方法 刺激穴位的用品 按摩常用的介质第二章 全身病症的有效穴位及按摩方法 感冒 糖尿病 高血压 高脂血症 失眠 痛风 肥胖症 月经不调 痛经 尿路感染 前列腺炎 痔疮 全身穴位按摩养生操第三章 内脏病症的有效穴位及按摩方法 急性胃肠炎 消化不良 胃胀 胃痉挛 胃及十二指肠溃疡 腹泻 膀胱炎 便秘 胆囊炎 气喘 脏腑穴位按摩养生操第四章 头面部病症的有效穴位及按摩方法 头痛 面神经麻痹 视力减退 眼睛疲劳 眼保健按摩养生操第五章 耳鼻病症的有效穴位及按摩方法 耳鸣、耳聋 慢性鼻炎 鼻出血 耳鼻按摩养生操第六章 口咽病症的有效穴位及按摩方法 咽炎 牙痛 牙周病 口腔黏膜炎 咽喉痛 咳嗽 慢性支气管炎 牙齿按摩养生操第七章 颈肩部病症的有效穴位及按摩方法 颈椎病 肩周炎 落枕 经络导引养生操第八章 胸腹腰背部病症的有效穴位及按摩方法 腰部酸痛或扭伤 腰椎间盘突出 胸膜炎 乳腺炎 坐骨神经痛 腰腹按摩养生操第九章 四肢手足病症的有效穴位及按摩方法 手脚冰凉 四肢麻木 腿部抽筋 慢性膝关节痛 类风湿性关节炎 风湿性关节炎 足部按摩养生操第十章 告别亚健康,无毒无压力一身轻 减轻压力 缓解办公一族疲劳 消除焦虑 集中注意力 提高睡眠质量 增强食欲 强化肠道的排毒功能 强化肝脏的排毒功能 强化肾脏的排毒功能第十一章 舒筋活血,自我美容养颜按摩 瘦脸 去双下巴 消除额头纹 去鱼尾纹 消除嘴角皱纹 保持肌肤弹性 去斑 丰胸 去眼袋 消除面部水肿 美目

章节摘录

插图：第一章 穴位按摩，你随身的药囊人体经络和穴位人体的经络和穴位由内到外、由浅入深的交织成一张经络网，它们共同调节人体的经脉、气血、脏腑等。

通过经络和穴位的共同作用，使经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和。

什么是经络学说源于《黄帝内经》，《灵枢·脉度》中说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。

”经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。

经，有路径的含义，简单说就是经络系统中的主要路径，起着贯通人体上下，沟通人体内外的作用；

络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，简单说就是主路分出的辅路，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

因此，经络学说是中医学理论中重要的组成部分，是人体针灸和按摩的基础，只有了解到人体经络的流行，才能彻底明白为什么按压某个穴位，就可以有针对性的治疗某种疾病。

经络的组成经络系统由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等组成，十二经脉是经络的主干。

十二经别是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉，沟通脏腑，加强表里与经络的联系。

十五络脉是十二经脉在四肢部以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起沟通表里和渗灌气血的作用。

奇经八脉，是具有特殊作用的经脉，对其余经络起统率、联络和调和气血盛衰的作用。

<<全身对症按摩养生精华图典>>

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>