

<<图解穴位保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解穴位保健按摩>>

13位ISBN编号：9787543942837

10位ISBN编号：7543942836

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊

页数：264

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>

<<图解穴位保健按摩>>

前言

看病难，买药贵，这是老百姓的共同感受。

那么，得了病除了扛一扛之外，通常情况下，还有什么更好的解除病痛之法吗？

另外，除了有病治病之外，还有什么能让人不生病的养生之法吗？

有！

两者都可以通过穴位按摩来解决。

说到“扛病”，一个不容忽视的事实是：人们走进了两极分化的死胡同。

一方面，很多人坚持不用药，总觉得扛一扛就过去了，结果小病酿成了“大病”；另一方面，随着各种药物的普遍使用，一些原本完全可以自愈的疾病，也统统被药物治疗所取代，不但使各种药物的不良反应在身体内越积越多，造成新的疾病，还使自身的免疫能力被药物取代而长期废弃、抑制和退化。

生命如花，人的身体就像是一朵顺应自然而春开夏放、秋谢冬衰的花朵。

面对自然衰老，人们无法抗拒；面对各种可能的侵袭，客观地说，也不是每一次、每个人都能幸运躲避的。

但，这并非说人力不能有所作为。

事实上，衰老可以依靠我们从头到脚细心呵护得以延缓，而人体健康也能在由内到外的精心保养中，将疾病一次又一次地拒之门外。

那么，无论从头到脚还是由内而外，人们该如何精心保养，又该如何呵护呢？

根本的途径是恢复人体的自愈能力，具体来说，经穴按摩是一个直达健康的便捷之选。

<<图解穴位保健按摩>>

内容概要

本书剔除了冗长的概念说明，也打破了繁琐的系统讲解。

而以手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经等十二经脉为主体脉络，对十二条经脉上所生长的“经穴大药”进行了重点说明。

每一条经络上的穴位，不仅能治疗与经络相关的病症，配合其他经穴还能解决包括全身在内的一些健康疾患问题。

不仅如此，为了帮助人们更加全面地掌握这些来自身体自身的治病良药，本书还增添了一些重要的穴位，如任脉、督脉上的穴位。

另外，耳朵作为重要穴位的“集散地”，也对此专门进行了介绍。

<<图解穴位保健按摩>>

书籍目录

序言 与健康同行，一个穴位一味良药第一章 “决死生，除百病”的穴位按摩 第一节 穴位按摩，疏通气血的清道夫 穴位按摩，远古“走”来的医学瑰宝 捍卫健康，疏通经络的穴位按摩 按摩力度，穴位按摩成功的关键 方向与体位，穴位按摩细节决定成败 按摩补泻，三大方法助你马到成功 有言在先，穴位按摩两大原则 按摩禁忌，穴位按摩不是“万金油” 第二节 体内有药田，寻找穴位四大方法 方法一：找“大药”遵循对称性原则 方法二：寻找穴位，用身体做“标尺” 方法三：找到痛点就是找到了穴位 方法四：顺经摸穴，“大药”长在经络上 第三节 拯救健康，穴位按摩十二大基本手法 按法——安心宁神的穴位按摩法 摩法——理气和中的穴位按摩法 擦法——打通脉络的穴位按摩法 滚法——解痉止痛的穴位按摩法 推法——消瘀散结的穴位按摩法 揉法——消积导滞的穴位按摩法 搓法——调和气血的穴位按摩法 抖法——活动关节的穴位按摩法 摇法——滑利关节的穴位按摩法 掐法——开窍醒神的穴位按摩法 捻法——消肿止痛的穴位按摩法 拍击法——舒展肌筋的穴位按摩法第二章 手三阴经经穴位置、主治及手法第三章 手三阳经经穴位置、主治及手法第四章 足三阴经经穴位置、主治及手法第五章 足三阳经经穴位置、主治及手法第六章 其他重要穴位位置、主治及手法第七章 防病治病，按摩让你从头到脚都健康第八章 亚健康与急救，穴位按摩铸就健康

<<图解穴位保健按摩>>

章节摘录

有人认为穴位按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大功效越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把患者搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。

诚然，对穴位按摩力度的标准无法用一个精确的物理量去规范。

例如，在给患者进行按摩时，是十斤的用力合适还是十五斤的用力恰当？

谁也不能给出一个明确的答案，但这并不是说穴位按摩的力度就没有一个衡量的尺度。

下面我们就从三方面详细介绍穴位按摩的力度，让你不再感到茫然。

1.从按摩者的用力角度进行判断 按摩用力的大小是可以通过按摩者的主观感觉明确把握的，如轻手法力度作用部位仅局限于局部，甚至只局限于皮肤或皮下组织。

而重手法则不然，力的冲击波可深达筋骨脏腑，甚至向远端传递到对侧及全身。

按摩者的施力速度和频率决定着按摩的力度。

无论采用何种手法，施力的速度和频率越慢力的冲击越小，越不容易突破被按摩者所允许的力的最佳范围。

因此当施力的频率和速度较快时，被按摩者所允许的力的最佳范围将减小，不容易接受较大的按摩力度。

反之亦然，施力的速度与频率变慢时，被按摩者允许的力的最佳范围增大。

<<图解穴位保健按摩>>

编辑推荐

不花钱的养生智慧，不花钱，不吃药，一学就会，一用就灵，一家一人会，省下医疗费。

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的

。在这个世界上，没有什么治不好的病，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。
每天只需三分钟，拥有健康真轻松！

<<图解穴位保健按摩>>

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>