

<<从头到脚图解按摩保健疗法>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚图解按摩保健疗法>>

13位ISBN编号：9787543945265

10位ISBN编号：7543945266

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张洪 等主编

页数：221

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>

## <<从头到脚图解按摩保健疗法>>

### 内容概要

穴位按摩是中医外治法之一，是以中医基本理论为依据，用各种手法作用于人体穴位，刺激并引起局部和全身反应的一种治疗方法。

此疗法可补虚泻实、扶正祛邪、调和阴阳，使气血复归平衡，还能调整机体机能，消除病理的因素，达到祛病强身的目的。

<<从头到脚图解按摩保健疗法>>

书籍目录

第一篇 人体与按摩 第一章 按摩的基本常识 第二章 十二正经 第三章 奇经八脉 第四章 按摩的常用手法  
第二篇 认识全身的经络穴位 第一章 头面颈部穴位 第二章 胸腹部穴位 第三章 腰背部穴位 第四章 上肢穴位 第五章 下肢穴位  
第三篇 对症保健按摩疗法 第一章 日常保健按摩 第二章 常见内科病 第三章 颈肩腰损伤按摩 第四章 常见妇科男科病 第五章 常见五官不适 第六章 小儿常见病 第七章 养颜美体

## <<从头到脚图解按摩保健疗法>>

### 章节摘录

《黄帝内经》中讲到：“经络者，所以决死生，处百病，不可不通。

”也就是说，人生下来，活下去，生病、治病的要害都是经络：人体的14条经脉，向内回属于五脏六腑，向外通于四肢百骸、五官九窍。

是经络把人体各部分联系起来，成为一个奥妙无穷的活生生的整体。

通常情况下，经络系统处于自动优化调控状态，机体保持着阴阳气血的相对协调平稳，这是一种健康状态。

一旦阴阳气血失衡，人体就处于病态了。

那么，如何判断自己身上经络是否畅通？

“通则不痛，痛则不通”，是我们判断经络是否通畅的简便方法之一。

你用手捏身上胃经、胆经、肝经、肾经、三焦经、心经以及小肠经经过的部位，如果感觉到疼痛，那就说明经络不通。

此外，长期伏案工作或者过度劳累的人，后背常常像一块板一样硬，别人稍微捏一下，就感觉疼痛异常，轻轻地捶打或按摩一会儿以后，后背会感觉到异常松快，这主要是由于膀胱经经脉受阻引起的后背僵硬和疼痛。

可见，判断经络是否通畅很简单，轻轻敲打经络经过的部位，感觉到酸痛或刺痛，大多是经络不通引起的。

按摩是为了疏通人体经络 按摩是指刺激与疼痛相关的穴位，调节气血的运行。

经络就是气血运行的路线，它分布在全身上下内外，为每一个细胞和器官提供营养，打开一条绿色通道。

一旦人体的经络不通了，气血就不能顺利地运送到各个脏腑，我们的身体就会出现各种问题。

因此，常常疏通经络不仅可以不得病，甚至可以治愈某些疾病，保持身体健康。

自古以来，中医便以其独特的思维方式来解释经络穴位的作用。

经络上的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它了。

五脏六腑若有异常，就会反应在位于有异常的相关经络上，更进一步地会反应在经气不通的经穴上。

因此，通过给予经络刺激，使能量流动顺畅，可达到防病、治病的效果。

即使不直接接触酸痛剧烈的部位，只要适当刺激相关穴位，就能把刺激通过经络传给脏腑，调节相应脏腑和器官的功能，从而缓解疼痛。

.....

<<从头到脚图解按摩保健疗法>>

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>