

<<对症按摩最有效>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩最有效>>

13位ISBN编号：9787546333335

10位ISBN编号：7546333334

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

## &lt;&lt;对症按摩最有效&gt;&gt;

## 内容概要

运用按摩的方法防病、治病、健身益寿，在中华文明的医疗史册上一直有着悠久的渊源和宝贵的传承。

自古以来，如何满足人们对健康长寿的强烈渴望一直都是无数医学者和养生学者为之奋斗的目标之一。

然而，随着科技的发展和社会的进步，日益受污染的环境，日益加快的生活节奏，日益加重的现代人面临的工作和生活的压力……这些因素都严重威胁着人类的身体健康。

21世纪，人类进入了“健康世纪”、“养生年代”，人们对生活品质的追求越来越着重表现在对健康体质的不断追求上。

一些日常生活中简便易学又安全可靠的防病健身的方法日渐受到大家的欢迎和推崇。

人们希望有这样的方法——可以不受场地的限制，无需特殊的器械设备，随时随地都可以进行，既疗效显著，又经济实惠。

在这样的情况下，按摩——这一古老而又传统的中医治疗保健手段，越来越多地出现在现代人的生活中，携着千百年的古老文明在时代的舞台上展示着其历久弥新的魅力。

按摩又称推拿，古称按跷、案机等，是中医中最古老的一种防病、治病的方法。

它是人们在长期地与自然和疾病的斗争中逐渐积累和总结的结果，早在先秦时代就有了相关记载。

我国古代名医扁鹊、华佗等就运用按摩治疗了很多疾病。

魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健经历了长足的发展，已经十分普及，且相继传入了朝鲜、日本、印度和欧洲，并引起了当地人们的重视和学习。

宋、金、元时期，按摩防治的范围进一步扩大，涉及到内、外、妇、儿各科疾病并取得了一定的疗效。

到了明、清时期，按摩的实践与理论在前人总结的基础上得到了更全面的发展，尤其是用按摩方法治疗小儿疾病已经形成了独特的体系。

时至今日，随着医学科学技术的进步，凭着效果独特灵验和理论体系的完善以及临床经验的丰富，按摩在我国乃至世界范围内引起了越来越高度的重视。

按摩疗法的魅力到底体现在哪里呢？

我们知道，服药是药物的有效成分进入到人体参与循环，通过吸收而发挥作用的；手术则是以医疗器械整复机体患部或去除病灶而达到治疗目的的。

按摩则不同于这两者。

它是脏腑经络、阴阳五行，营、卫、气、血等经典的中医理论为基础，采用辨证施治的原则，配以手法技巧、适当力量，作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“物质”。

这些“热气”类“物质”的有效刺激，通过人体经络系统最浅表的皮层传递，会转变成治病防病的因素在人体发挥作用，从而逐渐达到平衡阴阳、调和气血、温经散寒、祛风除湿、消肿止痛、活血化瘀的治疗目的。

由于它无药害、无损伤，且简单有效，所以极易被人们推崇和热爱，经历了一代又一代，按摩相关的常识和疗法不断地得到普及、推广和完善。

本书共分十一章。

第一、二章主要是介绍按摩的基础常识、对人体五脏六腑有保健和治疗作用的主要穴位等。

第三章到第九章重点介绍内科、外科、儿科、妇科、男科、五官等各科疾病以及各类常见病症的按摩治疗方法。

第十章的内容是按摩美容，主要介绍女性关心的常见的美容养颜方面的按摩治疗手法。

第十一章的内容是按摩塑身，主要是针对身体各部位的减肥美体按摩疗法。

书中对每一种病症的定义、病理病因、对症按摩、精确取穴、按摩步骤、注意事项等方面都作了详尽的分类和介绍。

另外，为方便读者更确切、更快捷地了解并掌握按摩对症治疗的手法，本书在通俗易懂的文字说明的基础上，特别配用了大量的人体穴位经络对照图解及真人示范照片图解。

## <<对症按摩最有效>>

其间还穿插了“对症食疗”的内容，以期为读者提供更全面更事半功倍的治疗方案。  
在编写本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

## &lt;&lt;对症按摩最有效&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】古老而有效的按摩疗法 阅读导航 按摩养生36特效穴 第一章 按摩基础001 按摩术及其作用原理 002 按摩的基本手法 003 按摩的适应症及禁忌症 004 对症使用适当的按摩体位 005 按摩润滑剂的选用 006 手可及的按摩工具 007 可以买到的按摩工具 第二章 保护脏腑的28个健康大穴008 极泉穴 养心大穴 009 神门穴 养心大穴 010 少府穴 养心大穴 011 少冲穴 养心大穴 012 太白穴 健脾大穴 013 公孙穴 健脾大穴 014 周荣穴 健脾大穴 015 府舍穴 健脾大穴 016 足三里穴 和胃大穴 017 内关穴 和胃大穴 018 天枢穴 和胃大穴 019 上脘穴 和胃大穴 020 大横穴 润肠大穴 021 神阙穴 润肠大穴 022 小海穴 润肠大穴 023 滑肉门穴 润肠大穴 024 鱼际穴 护肺大穴 025 中府穴 护肺大穴 026 扶突穴 护肺大穴 027 迎香穴 护肺大穴 028 复溜穴 补肾大穴 029 中极穴 补肾大穴 030 关元穴 补肾大穴 031 命门穴 补肾大穴 032 太冲穴 疏肝大穴 033 膻中穴 疏肝大穴 034 章门穴 疏肝大穴 035 期门穴 疏肝大穴 第三章 舒缓紧张压力的按摩疗法036 眼睛疲劳 037 眼睛痒 038 眼睛充血 039 耳鸣 040 流鼻涕、鼻塞 041 脸部浮肿 042 肌肤干燥 043 打喷嚏、咳嗽 044 口臭 045 颈部僵硬 046 小腿抽筋 047 脚麻 048 脚底冰冷 049 脚拇趾侧弯 050 失眠 051 头晕目眩 052 心悸 053 心情烦躁 054 酒醉、宿醉 055 晕车 056 腹胀 057 食欲不振 第四章 慢性病用按摩来调理058 慢性胃炎 059 咽喉炎 060 慢性腰肌劳损 061 慢性腹泻 062 慢性支气管炎 063 关节炎 064 颈椎病 065 慢性腰肌痛 第五章 内科疾病的按摩治疗066 咳嗽 067 胃痛 068 呃逆 069 结肠炎 070 胃下垂 071 便秘 072 胃肠胀气 073 支气管哮喘 074 冠心病 075 甲状腺功能亢进 076 高血压 077 消化性溃疡 078 糖尿病 079 肥胖症 080 癫痫 081 半身不遂 082 神经衰弱 第六章 外科疾病的按摩治疗083 肩周炎 084 胆结石 085 乳腺增生 086 足跟痛 087 胰腺炎 088 网球肘 089 岔气 090 腕关节挫伤 091 膝关节损伤 092 踝关节扭伤 093 闪挫腰痛 094 落枕 095 痔疮 第七章 五官疾病的按摩治疗096 近视眼 097 鼻炎 098 耳鸣 099 眼睑下垂 100 牙痛 101 面瘫 第八章 妇科男科病的按摩治疗102 带下病 103 妇女更年期综合征 104 痛经 105 闭经 106 功能性子宫出血 107 月经不调 108 产后宫缩痛 109 产后腰腿痛 110 妊娠呕吐 111 产后缺乳 112 遗精 113 阳痿 114 早泄 115 前列腺炎 116 性欲低下 第九章 小儿疾病的按摩治疗117 小儿腹泻 118 小儿夜啼 119 小儿疳积 120 小儿咳嗽 121 小儿遗尿 122 小儿发热 123 小儿痢疾 124 小儿食积 第十章 女性必学的美容穴125 雀斑 126 痤疮 127 脸部细纹 128 黑眼圈 129 头发干枯 130 黑斑 131 眼袋 132 酒糟鼻 133 白发 134 脱发 第十一章 按出好身材的减肥穴135 小脸秀气 136 下巴尖尖 137 颈部秀美 138 美丽香肩 139 胸部丰满 140 腹部平坦 141 可爱臀部 142 小腿健美 附录 常用骨度分寸表

<<对症按摩最有效>>

章节摘录

## <<对症按摩最有效>>

### 编辑推荐

《对症按摩最有效》推荐：110种常见病症的按摩速效处方病症详解+精确取穴+按摩步骤+对症食疗与其买延年之药，不如按长寿之穴对症按摩加对症食疗，里应外合，事半功倍随时随地，祛病养生，让健康自我掌控病症详解 简单的文字，精细地描述，家人共读，自我体检精确取穴 标准的取穴技巧，让你轻松找到健康大穴按摩步骤 详细的按摩步骤流程，按图索骥将疾病一扫而空对症食疗 家常食材，配方组合，辅助按摩，食疗养生

<<对症按摩最有效>>

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>