

<<自我按摩保健指南>>

图书基本信息

书名：<<自我按摩保健指南>>

13位ISBN编号：9787801789570

10位ISBN编号：7801789571

出版时间：2012-8

出版时间：华龄

作者：崔娟，宇琦 编著

页数：464

字数：840000

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>

<<自我按摩保健指南>>

内容概要

《自我按摩保健指南》编著者宇琦等。

《自我按摩保健指南》内容提要：每当人们感到身体不适的时候，手自然就会去按一下不舒服的地方。如肚子痛的时候就会去揉揉肚子，颈肩疼痛时就会去按按颈部，头疼的时候就会去揉按头部。这就是人们进行自我按摩的本能。人们通过按摩疼痛的部位来缓解病痛，久而久之，就发展成为按摩这门学科。

自我保健按摩疗法历史悠久，被视为养生保健的重要手段，并以简便易行，主动性强，治疗范围广，效果显著等特点，受到民众普遍欢迎。

按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。

通过自我按摩，不但可以保健身体，还能迅速治疗一些病症，非常适合家庭运用。

自我按摩易学易行，无需他人帮忙，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全可靠；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法同时运用，以增强机体抗病能力，是非常实用的家庭自我保健疗法。

本书介绍了按摩的基础知识和理论、经络和穴位的基本知识、自我按摩的注意事项、自我按摩的常用手法和辅助工具、日常按摩保健方法。

另外还介绍了一些常见病的症状和相应疗法，简单易学，自我操作，一用就灵，让人们可以在对症诊断的过程中，寻找到适合自己的保健之道。

同时，为了便于读者掌握自我按摩保健，还介绍了特定穴位的按摩保健功效，方便人们查我应用。学会自我按摩，做自己的家庭保健医生。

<<自我按摩保健指南>>

书籍目录

第一章 了解自我按摩的原理与概念

疾病如何产生，我们就如何将它治愈

什么是自我按摩

自我按摩就能让自己大病化小。

小病化了

人体是靠经脉相连的

经络、穴位、脏腑的含义是什么

人体有哪些经络

人体有哪些穴位

通过全息反射区治病的几大优点

反射区与穴位——自我按摩的两大关键词

养生保健按摩的渊源

自我按摩在国外的的发展情况

自我按摩养生有何显著特点

按摩的作用原理是什么

自我养生保健按摩的种类 ~

第二章 自我按摩的基本操作与技法，

按摩前的准备工作

自我按摩的常用介质

自我按摩的辅助工具

按摩的八种治疗手法

自我按摩的常用操作手法

自我按摩时的体位注意事项

为他人按摩时按摩者的体位选择

按摩注意事项和刺激强度

自我按摩的用力原则

自我按摩的指力练习

不会出错的经络找穴法

任何人都会的穴位刺激

头面部常用穴位速查表

颈、胸、腹部常用穴位速查表

背、腰、臀部常用穴位速查表

上肢常用穴位速查表

下肢常用穴位速查表

自我按摩的适应症

自我保健按摩的周边须知

不适合穴位按摩的人群

不宜按摩的情形

自我按摩前后注意事项

按摩常用的检查诊断方法

第三章 人体反射区按摩功效解说

足部反射区

足部反射区是人体最大的秘密

足底反射区的神效

足背反射区的神效

<<自我按摩保健指南>>

右脚反射区的神效

脚心反射区的神效

足趾反射区的神效

按摩足部的疗效和特点

按摩足部需要注意的问题

小腿反射区的特效

小腿外侧反射区的功效

小腿背面反射区的功效

手部反射区的神效

手是人体状况的缩影

耳部自我按摩

第四章 日常多发病的快速按摩疗法

糖尿病的快速按摩疗法

高血压的快速按摩疗法

低血压的快速按摩疗法

心律失常的快速按摩疗法

头痛的快速按摩疗法

眩晕的快速按摩法

胸闷的快速按摩疗法

感冒的快速按摩疗法

咳嗽的快速按摩疗法

腹泻的快速按摩疗法

消化不良的快速按摩疗法

颈椎病的快速按摩疗法

风湿病的快速按摩疗法

睡觉落枕的快速按摩疗法

腰痛的快速按摩疗法

失眠的快速按摩疗法

牙痛的快速按摩疗法

第五章 内科常见病的自我按摩疗法

高脂血症的自我按摩疗法

冠心病的自我按摩疗法

心绞痛自我按摩疗法

脂肪肝的自我按摩疗法

慢性胆囊炎的自我按摩疗法

中风后遗症的自我按摩疗法

痛风的自我按摩疗法

贫血的自我按摩疗法

中暑的自我按摩疗法

盗汗的自我按摩疗法

尿失禁的自我按摩疗法

胆结石的自我按摩疗法

动脉硬化的自我按摩疗法

甲亢的自我按摩疗法

第六章 呼吸系统病症的自我按摩疗法

哮喘的自我按摩疗法

打鼾的自我按摩疗法

<<自我按摩保健指南>>

咽喉肿痛自我按摩疗法

肺炎自我按摩疗法

急性支气管炎自我按摩疗法

慢性支气管炎自我按摩疗法

大叶性肺炎自我按摩疗法

肺气肿自我按摩疗法

过敏性鼻炎自我按摩疗法

.....

第七章 消化系统病症自我按摩疗法

第八章 骨骼与肌肉疾病自我按摩疗法

第九章 神经系统疾病自我按摩疗法

第十章 常见皮肤疾病自我按摩疗法

第十一章 五官科疾病自我按摩疗法

第十二章 妇科疾病自我按摩疗法

第十三章 男科疾病自我按摩疗法

第十四章 儿科疾病自我按摩疗法

第十五章 美容美体自我按摩疗法

第十六章 亚健康与现代病自我按摩方法

第十七章 日常保健自我按摩方法

<<自我按摩保健指南>>

章节摘录

版权页：插图：三、脊柱部 1.视诊 首先要注意脊柱的生理曲线是否改变，有无畸形。

正常人脊柱有四个弯曲部位，称为生理弯曲。

即颈椎稍向前凸，腰椎有较明显的前凸，胸椎稍向后凸，骶椎有较大的后凸。

在直立位时正常脊柱无侧突。

检查脊柱时，一般取站位和坐位。

坐位检查可排除下肢畸形对脊柱曲线的影响。

脊柱前凸，多由于姿势不良，小儿麻痹症，髓关节结核以及先天性髋关节脱位等原因所致。

脊柱后凸，若小儿脊柱后凸，多为佝偻病引起。

青少年脊柱后凸（表现为成角畸形），多为胸椎结核引起。

青少年胸椎下部及腰椎过度后凸，多为发育期姿势不良或患脊软骨炎所致。

成年胸椎呈弧形（或弓形）后凸，脊柱强直固定，仰卧时脊柱亦不能伸平，见于类风湿性脊柱炎。

老年人脊柱后凸，多发生在胸椎上半部，为骨质退行性病变，胸椎椎体被压缩而成。

脊柱侧弯，根据发生的部位不同可分为胸部侧弯、腰部侧弯和胸腰部联合侧弯。

根据病变性质可分为姿势性侧弯和器质性侧弯两种。

姿势性侧弯见于儿童发育期坐位姿势不良，一侧下肢较短，椎间盘脱出症，脊髓灰质炎后遗症等病变，姿势性侧弯早期，脊柱曲度不固定，改变体位可使侧弯消失。

器质性侧弯，见于佝偻病、胸膜肥厚及粘连、肩部畸形等病变，改变体位不能使侧弯得到纠正。

脊柱部视诊时，还要注意皮肤颜色，汗毛和局部软组织肿胀情况。

如背腰部有不同形状的茶褐色斑点，反映了神经纤维瘤或纤维异样增殖综合征的存在。

先天性骶椎裂，可见腰骶部肤色深。

汗毛过长。

硬脊膜膨出，可见腰部中线软组织肿胀。

一侧腰三角区肿胀，多为流注脓肿。

2.触诊 检查时取站位或卧位，沿棘突、棘间、椎旁寻找压痛点。

首先要了解脊柱的正常生理位置。

肩肿骨内上角相当第二胸椎平面，肩胛骨下角相当第七胸椎平面，第十二肋与胸椎交角相当第十二胸椎，髂嵴最高点的连线相当第四腰椎棘突，髂后上棘连线相当腰骶关节。

骶髂关节在髂后上棘下方，相当第二骶椎平面。

检查脊柱部压痛点，要分别运用浅压痛、深压痛和间接压痛检查法。

浅压痛表示棘上、棘间韧带等浅层组织发生病变，深压痛和间接压痛表示椎体、小关节和椎间盘等深层组织发生病变。

腰背部的软组织损伤，大多能在病变部位找到肌肉痉挛和压痛，如棘间韧带劳损在棘突之间有压痛、棘上韧带劳损在棘上有压痛。

<<自我按摩保健指南>>

编辑推荐

《自我按摩保健指南(超值白金版)》对自我按摩保健进行了全面而系统的介绍,方法易懂、易学、易用,非常适宜人们在工作闲暇或日常生活中使用,使人们可以轻松地做到:有病治病,无病防病;自我保健,延年益寿。

<<自我按摩保健指南>>

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>