

<<家庭保健全身按摩>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健全身按摩>>

13位ISBN编号：9787807283348

10位ISBN编号：7807283343

出版时间：2006-6

出版时间：广东经济出版社

作者：李南生

页数：76

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>

## <<家庭保健全身按摩>>

### 内容概要

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。按摩具有平衡阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用，可广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病。

因其具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点。

本书详细介绍家庭保健中的全身按摩理论，专家指导，方便易学，内病外治，手到病除，全书图文并茂、科学实用，不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的教学参考书。

本书首先介绍了中医穴位按摩的经络、穴位，养生的功效，基本手法和按摩禁忌等知识，还系统介绍了头部、四肢、躯干、足底等全身各部位保健按摩的经络穴位、按摩手法和对症疗法，尽可能地满足广大家庭读者不同的中医养生需要。

同时需要强调的是，按摩疗法不能完全代替其他疗法，多种疗法配合往往效果更为显著。

## <<家庭保健全身按摩>>

### 作者简介

李南生，中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任先生担任主编、审订人以及按摩医师，广东省医学运动医学会常务委员、广东省康复医学会会员、曾任广州体科会体育保健专业委员会副秘书长，多年从事体育保健与康复的教学和实践工作，曾参与编写多种教材和科普图书，主持拍摄按摩教学片一部，参与省部级课题研究两项。

<<家庭保健全身按摩>>

书籍目录

第一章 穴位按摩总论第一节 经络基本内容第二节 穴位基本内容第三节 穴位按摩基本功效第四节 穴位按摩手法第五节 穴位按摩禁忌第二章 头部按摩第一节 头部按摩经络穴位第二节 头部保健按摩法第三章 四肢按摩第一节 四肢按摩经络穴位第二节 四肢按摩对症疗法第四章 躯体按摩第一节 躯体按摩经络穴位第二节 躯体按摩对症疗法第五章 足底按摩足底反射区按摩

## &lt;&lt;家庭保健全身按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

穴位按摩对神经系统的作用 穴位按摩对神经系统作用显著。人体在正常情况下，神经兴奋与抑制是相对平衡的。如果神经系统的功能发生紊乱，就会出现兴奋与抑制过程的失调。穴位按摩可通过各种手法的物理刺激，对神经系统起兴奋或抑制作用，通过神经反射调节各器官系统的功能。

不同的按摩手法有不同的作用；同一按摩手法，由于运用方式不同，作用也不同。一般来说，缓慢而轻且按摩时间较长的手法，会使神经抑制；急速而重且按摩时间较短的手法，能使神经兴奋。

如轻推和擦摩可起镇静作用，叩打和抖动则有兴奋作用。

穴位按摩对循环系统的作用 穴位按摩可全面改善循环系统的功能。穴位按摩可提高局部和全身代谢，加速代谢产物的排除，以消除疲劳。穴位按摩后由于外周血管扩张，降低了血液大循环的阻力，减轻心脏负担，有利于心血管疾病的缓解和康复。

另外，穴位按摩还可使静脉回流加快，调动淋巴循环，进而影响血液的重新分配，起到疏通经络、消肿散淤的作用。

穴位按摩对呼吸系统和消化系统的功能具有良好影响。穴位按摩时直接刺激胸壁可使呼吸加深，使气体交换量增加，新陈代谢能力提高；在穴位按摩过程中点按相关穴位，还可使呼吸系统疾病受术者症状得以缓解。适当的穴位按摩可以加强胃肠蠕动，增进消化器官分泌活动，使消化系统的功能得到良好调整。

穴位按摩对筋骨的作用 大部分关节疾病是由于长期活动太少，因而造成关节周围的软组织粘连，进而影响关节的正常活动度，出现活动不便、僵硬等情况。通过穴位按摩，将有助于剥离粘连、预防和治疗关节僵硬、恢复正常的关节活动度。

运动前按摩可引起周围血管扩张，调整肌肉、关节、肌腱等运动器官和内脏器官的血流量，以适应肌肉紧张工作时的需要运动后按摩可减轻肌肉酸痛和消除疲劳，穴位按摩还被广泛应用于运动损伤后的康复治疗。

穴位按摩对皮肤的作用 穴位按摩可改变皮肤的状况。皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等，是皮肤进行呼吸的调节器。穴位按摩后可使毛细血管扩张，皮肤温度升高，加速皮肤的血液循环和淋巴循环，调节皮肤汗腺、皮脂腺的分泌，改善皮肤营养状况，增强皮肤深层细胞活力，从而使皮肤光泽而富有弹性。

另外，可使皮肤毛孔敏感，开闭自由，保持通畅，从而增强抗邪入侵的能力。实验证明：进行穴位按摩时，皮下组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质，使得血管扩张，血流加快。

血流量的增加，使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，因而加强了营养的补给。同时，单位时间内白细胞总数可提高10%，白细胞噬菌能力提高20%，从而使机体防卫能力增强，全面调整内分泌，促进生长发育，延缓衰老。

实践证明，穴位按摩所产生的作用是多方面的，不仅能强身，而且能治病。家庭保健穴位按摩的操作手法好学易懂，简便实用，不需要复杂的设备，易于学习掌握，对于日常生活中的自我保健以及家庭成员的保健有着不可低估的实用价值。

<<家庭保健全身按摩>>

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>