

<<自我按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<自我按摩治百病>>

13位ISBN编号：9789861301341

10位ISBN编号：9861301348

出版时间：台灣廣廈有聲圖書有限公司

作者：家庭書架編委會 著

页数：336

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>

## <<自我按摩治百病>>

### 前言

（本文作者為中華民國中醫師公會全國聯合會監事、台灣中醫皮膚科醫學會創會理事長、廣州中醫藥大學客座教授）就中醫的觀點，所謂「不通則痛」，指的就是經絡阻塞，氣血無法流動，因此產生各種疼痛或不適。

這些症狀，都可以經由正確的按摩方式而消失，達到「通而不痛」。

按摩以推、拿、按、摩、搓、揉、拍等運用雙手的方式，在穴位做局部刺激作用，促進血氣運行、疏通經絡、調整臟腑、促進血液循環及新陳代謝，改善胃腸道的蠕動，達到預防疾病、日常保健的目的。

像是常打電腦的上班族，一定都有手臂肩頸酸痛、僵硬的問題，這時，可以按壓手三里、肩井穴、天宗穴這幾個穴道。

如果是腸胃方面的疾病，則可以試試按摩足三里、梁丘和天樞。

就是簡單的幾個動作，馬上就可以緩解不舒服的症狀。

市面上有許多與按摩相關的書籍，但可惜許多都只是空有理論，或是沒有詳細說明操作的方式，使得按摩只能流於紙上談兵。

而《自我按摩治百病：人體自癒力徹底實踐》一書，則著重將實用的技法落實於日常生活中，讓讀者可以像查閱工具書一樣，隨時翻查，對症按摩。

書中非常詳細地介紹的全身從頭、腳、手、耳等近兩百個穴位的正確找穴法，一百多種與人體各器官、部位相對應的反射區。

更實用的，是書中將現在人的38種常見病，依照身體不同部位，將按摩步驟以圖文對照的方式詳細呈現。

本書希望利用深入淺出的方式，推廣中醫知識與治病養生之道，並能落實於日常生活中。讓讀者能藉由自我按摩的方式，減輕病痛，或防病於未然，自己照顧自己的健康。

## <<自我按摩治百病>>

### 內容概要

**聯合推薦** 中華民國中醫師公會全國聯合會監事、台灣中醫皮膚科醫學會創會理事長、廣州中醫藥大學客座教授／賴鎮源 中醫抗衰老醫學會理事長／王剗鏘 中華民國運動按摩協會祕書長／黃博靖 不論從頭按到腳，或是只按身體局部，都能去病除痛。

本書依手、足、耳與全身等各部位，清楚歸類按摩法，讓你可以依照自己的需求與方便性，隨時對症按壓合適的部位。

身體的每一個部位都可以是穴位。

例如中醫養生提到在日常生活要「常摩足」，是因為足部有超過一萬條的交感神經，只要一點點刺激，便可以達到健康功效。

使用最多的雙手，是人體感覺機能最重要、最靈敏的部位，擁有全身各個臟器、組織、器官的相對應反射區。

耳朵是個小型的人體構造，分佈的穴道特別密集。

至於全身按摩，則是用各種不同的按摩手法刺激遍佈於全身的不同穴位，以助於調整氣血運行、舒緩酸痛。

因此不論按摩那個部位，都可以達到強化體內代謝、放鬆肌肉，並能活絡筋骨，促進血液循環。

完全圖解版，一看就懂，簡單易上手。

按摩能治百病，但若是按摩方式有誤，反而會造成反效果。

本書從介紹全身近200個穴位、14種按摩手法，到33種病症的按摩步驟，皆有詳細的圖文對照，讓你按對地方、用對力道、抓對時間，達到百分百強身健體、減痛治病的效果。

33種常見病完全收錄，居家必備自療寶典。

詳細說明現代人的文明病、常見病的成因與自我按摩療法，包括高血壓、糖尿病、肥胖、失眠、胃痛、經痛等。

此外，還搭配食療法、運動法等多種建議，讓病痛從日常生活中徹底遠離。

以往一般人對於按摩停留在跌打損傷、去除酸痛時的觀念，而現在按摩都能夠適用於許多疾病的治療上，不但能減輕病痛，甚至還能治療未發之病。

尤其對一些運動系統的傷病，慢性、功能性疾病，以及某些病變都有良好的效果。

中醫認為，「氣血不順，則百病生」。

所謂氣血，就是支配內臟的一種能量，這種能量的流動如果不順，就會引起各種疾病。

而穴道就位於能量流動的通路上，這種通路稱為「經絡」。

內臟如果異常，就會反應在異常的內臟經絡上，更進一步反應在能量不順的經穴上。

藉由按摩，可以使能量流動順暢，達到治療的作用。

從西醫的觀點而言，按摩是「以人療人」的方法，屬於自然療法的一種。

因為按摩可以加速人體淋巴液的流動，使體內的白血球數量增加，進而提高抗病能力、免疫功能，達到預防疾病和治療疾病的目的，因此也可以說是利用人體自癒力的徹底實踐。

按摩最大的優點，是只要學會常用的幾種手法，無需任何特殊設備，只用一雙手，隨時隨地就可以進行治療。

對於初次進行自我按摩的人，或許會覺得無從下手。

在本書中，詳細羅列14種按摩手法、33種現代人常見病的自我按摩治療法，所有的穴位找法與按摩步驟皆有詳細的圖文相輔，並說明按摩方式、時間與力道等，簡單易懂。

不論是日常保健養生，或是想舒緩身體不適或病症，隨時隨地利用書中介紹的手法，為自己或家人進行最自然又不花錢的自療法。

## <<自我按摩治百病>>

### 作者简介

家庭書架編委會(作者) 家庭書架編委會 由北京大學醫學部、中國營養學學會、中國食品科研協會、中華養生協會等科研機構的衆多專家學者組成,旨在為現代人的優質生活提供全方位指導和建議。

這些專家學者將平日研究所得化為簡潔流暢、通俗易懂的生活圭臬訴諸筆端,對人們的衣食住行、養生保健、美容健身等日常生活需求給予了貼心的關愛和呵護。

監修者簡介 潘懷宗 學歷: 美國艾默雷大學神經化學及分析化學博士 東吳大學理學院化學系學士 經歷: \*\*陽明大學藥理所教授 \*\*陽明大學主任祕書、副總務長、儀器中心主任 中央大學、交通大學通識中心兼任教授 台北市士林社區大學教授 台北市市議員

TVBS「健康兩點靈」主持人、「女人我最大」諮詢專家 著作: 《News98名醫On Call》、《飛碟早餐醫藥新知》、《潘懷宗藥你健康》、《帶醫生回家2》

## <<自我按摩治百病>>

### 书籍目录

審定推薦序：按掉病痛很簡單 / 賴鎮源推薦序：養生之道，從自我按摩開始 / 王凱鏘推薦序：放鬆身心與維持健康的按摩書 / 黃博靖作者序：自我按摩，百病求己 / 家庭書架編委會第一章 認識按摩，從這裡開始自我按摩的10個功效自我按摩的3個優點自我按摩的10大必知事項自我按摩的禁忌反射區與穴位反射區按摩穴位按摩自我按摩常用的14種手法(一)按法(二)摩法(三)推法(四)拿法(五)捏法(六)掐法(七)揉法(八)拍法(九)擊法(十)點法(十一)擦法(十二)搓法(十三)搖法(十四)滾法穴位完全解析認識反射區瞭解中醫名詞術語第二章 足部反射區自我按摩糖尿病高血壓高脂血症冠心病頸椎病腰椎間盤突出症肩周炎風濕病更年期症後群肥胖哮喘病鼻炎咽喉炎腸胃炎便秘腹瀉胃痛頸背痛腰痛耳鳴耳聾失眠近視遺精陽痿早泄前列腺疾病經前症候群經痛月經失調閉經慢性骨盆腔炎性冷感美容美體第三章 手部反射區自我按摩糖尿病高血壓高脂血症冠心病頸椎病腰椎間盤突出症肩周炎風濕病更年期症後群肥胖哮喘病鼻炎咽喉炎腸胃炎耳鳴耳聾失眠近視遺精陽痿早泄前列腺疾病經痛月經失調閉經不孕症慢性骨盆腔炎性冷感美容美體第四章 耳部反射區自我按摩糖尿病高血壓高脂血症冠心病頸椎病腰椎間盤突出症肩周炎風濕病更年期症後群肥胖哮喘病鼻炎咽喉炎腸胃炎耳鳴耳聾失眠近視遺精陽痿早泄前列腺疾病經痛美容美體第五章 全身穴位自我按摩糖尿病高血壓高脂血症冠心病頸椎病腰椎間盤突出症肩周炎風濕病更年期症後群肥胖哮喘病鼻炎咽喉炎腸胃炎便秘腹瀉胃痛頸背痛腰痛耳鳴耳聾失眠近視遺精陽痿早泄前列腺疾病經前症候群經痛月經失調閉經不孕症產後小便異常慢性骨盆腔炎性冷感美目豐胸瘦腰細臂美腿

## <<自我按摩治百病>>

### 章节摘录

(本文作者為中醫抗衰老醫學會理事長) 按摩與中藥、針灸並列為中醫的三大形式，是中醫學裡最重要的一環。

它藉由按穴道、走經絡、加速血液循環，提高對治病的免疫功能，達到扶正祛邪、防病治病的目的。

而從西醫觀點來看，按摩對健康同樣也具有良好的功效。

它可以說是最早的自然療法。

因為藉由加速人體淋巴液的流動，可以使體內的白血球數量增加，進而提高抗病能力、免疫功能。

綜合看來，它沒有西藥的副作用，也沒有中藥的苦感，而且簡單易行、安全有效、適應症廣泛，因此越來越為普及。

除了用於以往常見的舒解筋骨酸痛之外，還適用於許多疾病的治療上，不但能減輕病痛，甚至還能治療未發之病。

《自我按摩治百病：人體自癒力徹底實踐》一書針對三十多種常見病症，介紹手、足、耳、身體全方位按摩技法。

無需任何特殊設備，只靠自己的一雙手，利用啟動自身抵抗力與防禦力的方式，隨時隨地進行治療，省時省力更省錢，讓自己就是自己最好的醫生。

## <<自我按摩治百病>>

### 编辑推荐

1.不論從頭按到腳，或是只按身體局部，都能去病除痛。

本書依手、足、耳與全身等各部位，清楚歸類按摩法，讓你可以依照自己的需求與方便性，隨時對症按壓合適的部位。

身體的每一個部位都可以是穴位。

例如中醫養生提到在日常生活要「常摩足」，是因為足部有超過一萬條的交感神經，只要一點點刺激，便可以達到健康功效。

使用最多的雙手，是人體感覺機能最重要、最靈敏的部位，擁有全身各個臟器、組織、器官的相對應反射區。

耳朵是個小型的人體構造，分佈的穴道特別密集。

至於全身按摩，則是用各種不同的按摩手法刺激遍佈於全身的不同穴位，以助於調整氣血運行、舒緩酸痛。

因此不論按摩那個部位，都可以達到強化體內代謝、放鬆肌肉，並能活絡筋骨，促進血液循環。

2.完全圖解版，一看就懂，簡單易上手。

按摩能治百病，但若是按摩方式有誤，反而會造成反效果。

本書從介紹全身近200個穴位、14種按摩手法，到33種病症的按摩步驟，皆有詳細的圖文對照，讓你按對地方、用對力道、抓對時間，達到百分百強身健體、減痛治病的效果。

3.33種常見病完全收錄，居家必備自療寶典。

詳細說明現代人的文明病、常見病的成因與自我按摩療法，包括高血壓、糖尿病、肥胖、失眠、胃痛、經痛等。

此外，還搭配食療法、運動法等多種建議，讓病痛從日常生活中徹底遠離。

作者簡介 家庭書架編委會 具有編輯專業、並富中醫背景的作者群。

藉由深入淺出的方式，推廣中醫知識與治病養生之道，並能落實於日常生活中。

本書即希望讀者能利用自我按摩的方式，減輕病痛，或防病於未然，自己照顧自己的健康。

<<自我按摩治百病>>

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>