

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

图书基本信息

书名：<<穴道指壓&淋巴按摩>>

13位ISBN编号：9789866033162

10位ISBN编号：9866033163

出版时间：楓葉社文化事業有限公司

作者：山田光敏 著
陳怡君 译

页数：159

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>

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

內容概要

人體的負擔全集中在「穴道」上另有一種取穴方式，就是「肌肉出現凹凸之處」。人體是由骨骼與肌肉構成，而神經的交錯處，就位在肌肉與肌肉「交界」的地方，在這裏同時也可取得穴道的位置。

以桌子為例，桌子是由桌面與桌腳所構成，桌面的重量由四隻桌腳概括承受。

若是在桌面施加壓力，集中承受所有負荷的桌腳與桌面相接部分（交界處）就會呈現凸出或歪斜的狀況。

人體也是一樣，當肌肉的交界處集中承受一定程度的負荷時，身體便會出現凸出、歪斜，進而引發疼痛或不適症狀。

即使沒有進行激烈的運動，光是走路、坐下、跑部等行為，就可能造成肌肉的凸出歪斜。

針對承受負荷的重點 - 也就是「穴道」的位置加以刺激，讓緊張的肌肉得以放鬆、改善血液循環，緩解不適症狀，就是「穴道療法」最主要的目的。

能夠清運及排出老廢物質並具有免疫功能的淋巴和血管相同，「淋巴液」所流通的淋巴管，也遍布於全身上下各個地方。

淋巴能夠將體內多餘的水分、疲勞物質、毒素等廢物運出體外，因此淋巴管又有「體內下水道」之稱，主要負責體內淨化系統的工作。

淋巴會製造抵抗病菌等異物、保護身體的抗體，提高身體免疫力，避免身體產生不適症狀。

也就是說，淋巴是兼具「淨化」與「免疫」兩大任務、維護人體健康的守護神。

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

作者簡介

山田光敏 出生於北海道。
針灸按摩師。
東京身體療法研究所負責人，於東京Bodytherapist Salon、銀座Emile等單位提供關節按摩、結締組織按摩、淋巴引流、骨盆矯正等服務。
另外亦於昭和女子大學Open College開設骨盆矯正講座，及於醫療專門學校教授解剖學。
著有「淋巴引流瘦身法」「緩解關節疼痛」（PHP研究所）、「超熱門腿部骨盆伸展操」（主婦與生活社）等。
陳怡君

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

書籍目錄

前言2本書的使用方法6序章穴道&淋巴按摩術的基本知識什麼是「穴道」與「淋巴」？
8穴道&淋巴按摩術的基礎14進行穴道&淋巴按摩術時的重點16穴道&淋巴按摩術的注意事項17全身骨骼圖18Part 1有效解決身體的疼痛問題!肩頸僵硬20腰痛24坐骨神經痛28眼睛疲勞30背痛32膝蓋痛34手肘疼痛36頭痛38牙痛40 為什麼會發生膝蓋、腰部關節疼痛？
42Part 2有效解決身體的不適症狀!腸胃不舒服44口腔發炎46全身疲勞47免疫力下降48氣喘50鼻塞、花粉症51高血壓、低血壓52心悸、呼吸中止53宿醉54暈車55腹瀉56膀胱炎、頻尿58痔瘡60腿部疲勞62皮膚癢64打呼66掉髮67 利用毛巾進行每日保養68...

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

章节摘录

工作時會不自主地按摩肩、頸、腰部，眼睛疲勞時會以手指壓壓眼頭，肚子不舒服時輕輕按摩胃部周圍……當你感到身體不適的時候，經常會不自覺地將手放在不舒服的部位吧？

其實，這就是所謂的「穴道」療法。

透過輕壓或溫暖穴道的方式，可以改善疼痛等身體的不適症狀，同時還能調整失衡的心理回復平衡。

至於利用串連或搭配這些穴道的功能來促進淋巴循環的，就是「淋巴按摩術」。

以按壓穴道配合淋巴按摩，身體應該可以明顯感覺到它們所發揮的效果。

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

编辑推荐

工作時會不自主地按摩肩、頸、腰部，眼睛疲勞時會以手指壓壓眼頭，肚子不舒服時輕輕按摩胃部周圍……當你感到身體不適的時候，經常會不自覺地將手放在不舒服的部位吧？

其實，這就是所謂的「穴道」療法。

透過輕壓或溫暖穴道的方式，可以改善疼痛等身體的不適症狀，同時還能調整失衡的心理回復平衡。

至於利用串連或搭配這些穴道的功能來促進淋巴循環的，就是「淋巴按摩術」。

以按壓穴道配合淋巴按摩，身體應該可以明顯感覺到它們所發揮的效果。

作者簡介 山田光敏 出生於北海道。

針灸按摩師。

東京身體療法研究所負責人，於東京Bodytherapist Salon、銀座Emile等單位提供關節按摩、結締組織按摩、淋巴引流、骨盆矯正等服務。

另外亦於昭和女子大學Open College開設骨盆矯正講座，及於醫療專門學校教授解剖學。

著有「淋巴引流瘦身法」「緩解關節疼痛」（PHP研究所）、「超熱門腿部骨盆伸展操」（主婦與生活社）等。

<<穴道指壓&淋巴按摩>>

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>