

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

图书基本信息

书名：<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

13位ISBN编号：9789866763908

10位ISBN编号：9866763900

出版时间：2009-12

出版时间：捷徑文化出版事業有限公司

作者：張振宇

页数：176

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>

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

前言

我在醫界從事推拿、按摩等醫療工作已經有長達二十多年的時間了，這二十多年的時間裡，對於按摩的臨床經驗極為豐富，成功用按摩治療患者病痛的例子也極為多；在從事按摩治療的這麼多年時間裡，看過無數的患者被腰痠背痛等小病痛纏身多年，但其實只要學會方法，這些按摩都是可以在家獨自完成的，也就不用到醫院，也不會被病痛纏身了。

也因為如此，讓我想出一本可以獨自完成的按摩方法，《靠自己的雙手，當自己的醫生》就誕生了。

能夠放心的讓各位在家裡實施，是因為按摩是一種極為安全有效的中醫治療方法，不僅對骨科、內科、外科、婦科、小兒科和臉部相關等各科的許多疾病有較好的治療效果，更具有保健強身、預防疾病、祛病延年、美體塑形的作用，深受人們喜愛。

同時，按摩也沒有吃藥的不便，也不用受到針刺的痛苦，既經濟又安全，故容易被患者接受，而且如果方法得當，長期推拿治療沒有副作用。

製作本書的目標是指導讀者有效地進行按摩治療和保健，以求最大限度地發揮按摩的保健作用。因此《靠自己的雙手，當自己的醫生》內容不但具有通俗性，還具有一定的科學性和專業性，對每一個問題的闡釋都力求科學、實用、準確，在通俗易懂的前提下，盡量保持適當專業性，以保留按摩的原汁原味。

為了方便患者進行家庭及自我的推拿保健按摩，本書大量地應用圖片，以便讀者能準確找到按摩的特定穴位，有效地運用推拿手法取得最好的保健防病效果。

本書的前半部份是針對幾種常見疾病的推拿保健法，主要對早期、較輕的病症或疾病的慢性期有較好的預防和治療作用。

每種推拿保健法重點介紹推拿保健的穴位、操作方法和作用功效；後半部份是分部推拿保健法，包括頭部保健、眼部保健、耳部保健、鼻部保健、口部保健、咽喉部保健、頸部保健、胸部保健、乳房健美、腹部保健、腰部保健、上肢保健及下肢保健等，由醫生或患者自己按人體的相應部份分步進行保健按摩，達到增強身體機能、消除疲勞、延年益壽的效果。

之前得知《靠自己的雙手，當自己的醫生》即將在台灣出版的消息，讓我感到十分高興。

對我來說，能夠把按摩、推拿這項醫療行為推廣到各地是我畢生的心願，更何況推拿是一件百利無一害的治療方式。

希望各位台灣的讀者，可以跟著《靠自己的雙手，當自己的醫生》學習自我按摩保健的按摩方法。

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

內容概要

上班族的保健救星！

靠自己的雙手，「舒緩疼痛、排毒瘦身、養生保健」三大保健需求立即滿足，經穴按摩 排毒體操，保持健康就是這麼省錢又簡單！

附贈「24小時止痛醫生」拉頁，五大上班族病痛「感冒、頭痛、肩膀痠痛、腰酸背痛、惱人經痛」不管何時何地都能快速解決！

上醫院人擠人總是讓你失去耐心？

身體的疼痛困擾已久，卻不想自己變成藥罐子天天擔心副作用？

「預防勝於治療」的真義，就是靠你自己的雙手，達到最即時、最完美的自癒力！

想要享受美好人生，首要條件就是擁有健康人生！

《靠自己的雙手，作自己的醫生》作者張振宇醫師為中國醫藥大學推拿科主任醫師，長期觀察手邊的病人後發現，持續困擾這些病人的身體酸痛，其實可以透過自己的雙手，搭配簡單的穴道按摩，就能在最早、最好的時間點就開始自癒改善。

如此除了可以避免忽略病痛而造成的可怕後果，簡單又易懂的自我按摩療程更可以让你更瞭解自己的身體、也更愛惜自己；現在就用雙手幫助自己遠離病痛，養成「健康體質」吧！

堆積如山的工作 莫名酸痛的身體 = 不敢請假，更無法好好工作！

上班族的救星！

可以隨身攜帶的「24小時止痛醫生」能夠快速解決你的疼痛，加速工作效率！

疼痛是身體的警訊！

《靠自己的雙手，作自己的醫生》作者張振宇醫師特別將上班族常見的五大惱人病痛「感冒、頭痛、肩膀痠痛、腰酸背痛、惱人經痛」製作為可隨身攜帶的「24小時止痛醫生」拉頁，不管疼痛何時出現，都能依照指示立即舒緩疼痛，並且達到經穴癒療的效果。

讓疼痛不再壞事，疾病不容易累積惡化，上班更有效率，也不用請假破費看醫生！

史上最強自癒力！

3大保健需求「排毒瘦身、舒緩疼痛、自癒養生」 3大即時療法「3分鐘排毒體操、最好上手的穴道定位方式、自我推拿癒療小提醒」靠這本就完成！

中式療法一直給人舒緩和癒，但卻不易上手的印象。

中國醫藥大學推拿科主任張振宇為了推廣中醫，並且秉持著讓世界更健康的理念，在這本《靠自己的雙手，作自己的醫生》著作中，以最簡單易懂、快速記憶的「穴道定位」方式，搭配「自我推拿癒療小提醒」，讓各位可以快速地找到疾病對應的穴道，再加上可以加強循環、排除身體毒素的「3分鐘排毒體操」，藉以建立全新的中醫癒療模式，讓所有讀者體驗到如何靠自己的雙手，就可以一次達到「排毒瘦身、舒緩疼痛、自癒養生」這三項大家訴求最強烈的保健需求！

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

作者簡介

張振宇 從事醫學及推拿臨床工作二十餘年，擁有高度的臨床醫療造詣。
參與多項中國醫學部級以上的醫療課題。

經歷：中國中醫科學望京醫院推拿科主任醫師、北京中醫藥大學兼任教授、北京中醫藥學會按摩專業委員會常務委員。

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

書籍目錄

Part 1 扭扭捏捏就能「瘦」—排毒自癒 01 消脂去水腫按摩手技 1-1 腹部健美減肥按摩法 1-2 腰部健美減肥按摩法 1-3 髖、臀部健美減肥按摩法 1-4 肩、背、臂部健美減肥按摩法 1-5 大腿健美減肥按摩法 1-6 小腿健美減肥按摩法 02 經絡強身按摩手技 2-1 頭胸部穴位 2-2 腹部穴位 2-3 腰部穴位 2-4 下肢穴位 03 延年益壽按摩手技 Part 2 扭扭捏捏就「不痛」—疼痛舒緩 01 感冒舒緩按摩 02 失眠舒緩按摩 03 頭痛舒緩按摩 04 頸肩痛舒緩按摩 05 腰腿痛舒緩按摩 06 高血壓舒緩按摩 07 腹瀉舒緩按摩 08 便秘舒緩按摩 09 面部肌肉僵硬舒緩按摩 10 牙痛舒緩按摩 11 月經疼痛舒緩按摩 Part 3 扭扭捏捏就「健康」—保健養生 01 頭部保健按摩 02 眼部保健按摩 03 耳部保健按摩 04 鼻部保健按摩 05 口部保健按摩 06 咽喉部保健按摩 07 頸部保健按摩 08 上肢保健按摩 09 胸部保健按摩 10 乳房保健按摩 11 腹部保健按摩 12 腰部保健按摩 13 下肢保健按摩

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

章節摘錄

Part 3 扭扭捏捏就長壽 保健養生 01 頭部保健按摩 中醫認為頭是諸陽之會，五臟六腑精華之血、清陽之氣皆上注於頭部。

同時頭部亦容易被邪氣所侵，當頭部感受各種內外風邪，或工作緊張，大多數的人都曾出現過頭痛、頭暈、疲勞、乏力、失眠、昏沉等不適；而頭部保健按摩有改善腦部血液循環、提高大腦攝氧量，有益於大腦皮質功能的調節，且能緩解疲勞、消除緊張及焦慮。

改善重點 頭部不適的相關症狀（如頭痛、頭沉、暈眩……） 眼睛不適的相關症狀（如通絡明目、眼睛疲勞、眼球脹痛、近視……） 神經系統不適（減輕神經衰弱、提神醒腦、煩躁不安……） 自我癒療 3分鐘立即消除頭部不適感！

（1）梳理頭部：雙手十指微曲，以指腹接觸頭皮，從頭頂正中央到耳朵上方，由前向後梳理，反覆動作10~20次。

（2）叩擊頭部：五指以半握方式用指端由前額經頭頂到後腦勺輕輕叩擊，方式要如雨點落下般叩擊；雙手可同時交替使用，叩擊時間為1~3分鐘。

（3）推抹前額：用姆指或食指、中指、無名指的三指指腹從額頭髮際分別推到兩側額角處10~20次，注意力道要輕柔和緩。

（4）開天門：用兩手中指或姆指指腹自兩眉中心點交替推到前髮際；也可以在「開天門」之前先點按印堂穴（兩眉中間點）和神庭穴（印堂穴上0.5寸）幾秒鐘後再進行推拿，先點按再推拿可增加療效，操作時要講求吸定。

所謂吸定是指按摩時在穴位上須固定而不能滑移，推拿的速度放慢，但刺激的力道要大一些，請注意不要推破皮膚。

（5）推坎宮：用自己的食指和中指兩指指端自眉頭往眉梢推拿10~20次，也可在眉弓上緣以按壓方式按住數秒鐘後快速放手。

（6）運太陽：用兩手中指或姆指指端在太陽穴上以轉圓圈按摩，反覆按摩20~30次或1分鐘。力道以不推破皮膚為原則。

（7）揉耳後高骨：以雙手姆指、中指指端或指關節按揉耳後高骨，耳後高骨位於耳後顛骨稍微下方凹陷處，可反覆按揉1分鐘。

自我推拿癒療小提醒！

（1）頭部保健按摩整個操作療程需10~15分鐘。

（2）注意按摩的手法要輕柔而有節律、準確而安穩。

（3）老年人不宜做猛然低頭、仰頭等動作。

排毒體操：（1）坐姿或立姿皆可，雙手半握拳呈「山」形，右手在前額、左手放於後腦接近脖子處，兩手同時向頭部中央拍打，力道中度，兩手在頭頂回後再拍打回前額及後腦，操作10次。

（2）兩手放於耳朵上方，雙手半握拳呈「山」形，平行向前拍打至前額交會，再拍打至耳朵上方，停留10秒後平行向後拍打，至後腦中央停止，重複操作10次。

* 注意：每天早晨梳洗完畢後操作，盡可能面向東方操作。

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

编辑推荐

本書特色 上醫院人擠人總是讓你失去耐心？
身體的疼痛困擾已久，卻不想自己變成藥罐子天天擔心副作用？

「預防勝於治療」的真義，就是靠你自己的雙手，達到最即時、最完美的自癒力！

想要享受美好人生，首要條件就是擁有健康人生！

《靠自己的雙手，作自己的醫生》作者張振宇醫師為中國醫藥大學推拿科主任醫師，長期觀察手邊的病人後發現，持續困擾這些病人的身體酸痛，其實可以透過自己的雙手，搭配簡單的穴道按摩，就能在最早、最好的時間點就開始自癒改善。

如此除了可以避免忽略病痛而造成的可怕後果，簡單又易懂的自我按摩療程更可以让你更瞭解自己的身體、也更愛惜自己；現在就用雙手幫助自己遠離病痛，養成「健康體質」吧！

堆積如山的工作X莫名酸痛的身體 = 不敢請假，更無法好好工作！

上班族的救星！

可以隨身攜帶的「24小時止痛醫生」能夠快速解決你的疼痛，加速工作效率！

疼痛是身體的警訊！

《靠自己的雙手，作自己的醫生》作者張振宇醫師特別將上班族常見的五大惱人病痛「感冒、頭痛、肩膀痠痛、腰酸背痛、惱人經痛」製作為可隨身攜帶的「24小時止痛醫生」拉頁，不管疼痛何時出現，都能依照指示立即舒緩疼痛，並且達到經穴癒療的效果。

讓疼痛不再壞事，疾病不容易累積惡化，上班更有效率，也不用請假破費看醫生！

史上最強自癒力！

3大保健需求「排毒瘦身、舒緩疼痛、自癒養生」X3大即時療法「3分鐘排毒體操、最好上手的穴道定位方式、自我推拿癒療小提醒」靠這本就完成！

中式療法一直給人舒緩和癒，但卻不易上手的印象。

中國醫藥大學推拿科主任張振宇為了推廣中醫，並且秉持著讓世界更健康的理念，在這本《靠自己的雙手，作自己的醫生》著作中，以最簡單易懂、快速記憶的「穴道定位」方式，搭配「自我推拿癒療小提醒」，讓各位可以快速地找到疾病對應的穴道，再加上可以加強循環、排除身體毒素的「3分鐘排毒體操」，藉以建立全新的中醫癒療模式，讓所有讀者體驗到如何靠自己的雙手，就可以一次達到「排毒瘦身、舒緩疼痛、自癒養生」這三項大家訴求最強烈的保健需求！

<<靠自己的雙手，作自己的醫生>>

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>