

<<按摩是最好的医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<按摩是最好的医生大全集>>

13位ISBN编号：9787535641380

10位ISBN编号：7535641385

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：申浩

页数：381

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>

<<按摩是最好的医生大全集>>

内容概要

《按摩是最好的医生大全集》从养生保健、防治常见病、调节亚健康、美容美体等方面出发，介绍了100多种相应的按摩方法，且都配有精准的操作讲解和标准的示范图片。

读者无需深入了解博大精深的中医理论，即可轻松实施自我按摩。

传统中医理论认为，人的身体上存在着“治病大药”，人们可以通过按摩来缓解或治愈身体病痛。

自我按摩不但易于操作、无需花钱，而且疗效显著、无毒副作用。

正因为如此，按摩越来越受到现代人的青睐。

<<按摩是最好的医生大全集>>

书籍目录

第1章 人体自有大药，求医不如求己“脚底按摩之父”的奇妙祛病法按摩何以炼成“大药”？
 “决生死，处百病”的人体经络治病又防病的穴位“直捣病灶”的手足耳奇效反射区第2章 学会“三招两式”，一生受用无穷最实用的按摩手法按、揉、点、滚推、摩、擦、搓拿、捏、掐、摇拍、击、抖、弹按摩也要因“地”制宜头颈部宜用按摩法躯干部宜用按摩法四肢部宜用按摩法按摩前的简单准备了解按摩须知按摩也有禁忌按摩可能产生的反应按摩中的反应按摩后的反应第3章 按摩“滋补”五脏六腑“润”五脏春季养肝夏季疗心长夏健脾秋季润肺冬季固肾“益”六腑强化胆功能增强胃动力加速小肠吸收促进大肠排泄改善膀胱排尿功能保持三焦通畅第4章 按摩治疗常见慢性疾病内科疾病高血压低血压冠心病动脉硬化中风高血脂血症糖尿病甲亢贫血哮喘慢性支气管炎肺气肿感冒慢性胃炎胃下垂胃、十二指肠溃疡慢性肝炎慢性胆囊炎慢性肾炎慢性肠炎腹泻便秘坐骨神经痛神经衰弱帕金森综合征外科疾病颈椎病肩周炎骨质增生慢性腰肌劳损腰椎间盘突出症膝关节炎类风湿性关节炎痔疮急性腰扭伤腕关节损伤踝关节扭伤小腿抽筋足跟痛五官科疾病慢性咽喉炎慢性鼻炎近视耳鸣、耳聋白内障妇科疾病痛经月经不调闭经更年期综合征不孕症乳房肿块女性性冷淡慢性盆腔炎男科疾病遗精阳痿早泄前列腺肥大慢性前列腺炎泌尿结石第5章 按摩缓解不适症状减轻精神不适醒脑提神减压放松缓解焦虑消除抑郁缓解身体不适改善失眠消除口臭防治口腔溃疡缓解身体疲劳缓解眼疲劳减轻头痛治疗牙痛缓解咳嗽症状消除颈肩酸痛消除胃痛促进消化改善食欲不振改善胸闷消除腹胀缓解腰痛治疗落枕缓解醉酒症状缓解晕车不适治疗顽固性打嗝防治经常流鼻血改善体质防止卵巢功能早衰提高男性性能力提高免疫力增强记忆力促进毒素排出改善手脚冰凉现象改善身体虚弱现象补脑益智调理气血第6章 按摩美容美体美容改善脸色晦暗消除脸部浮肿消除脸部皱纹淡化颈部皱纹消除青春痘消除黄褐斑淡化雀斑消除黑眼圈消除眼袋抚平鱼尾纹去除酒糟鼻丰润嘴唇增强肌肤弹性背部美容美发消除脂溢性脱发消除斑秃亮发黑发去头屑头发保养美体塑形改善驼背现象减肥瘦脸美肩丰胸细臂紧实腰腹瘦臀、翘臀美腿附录1 经络敲打养护方案附录2 对症药膳调理

<<按摩是最好的医生大全集>>

章节摘录

版权页：插图：1970年，身为神父的吴若石自瑞士前往中国台湾偏远之地传教，当地的气候条件又湿又热，不久他便患上了关节炎，关节处常常疼痛难忍，严重影响了他的工作和生活质量。

时常在半夜被痛醒的经历，更是让他的精神承受了莫大压力。

当地就医困难，好不容易看一次病，西医却束手无策，只能给他开一些止痛片。

就这样，关节的病痛一直折磨了吴若石9年。

1979年，他的好友薛先生送给他一本关于按摩的书。

薛先生因为用书中介绍的方法治好了母亲的病，所以希望这本书也能帮吴若石解除痛苦。

薛先生先是示范性地在吴若石脚底捏了两下，痛得他哇哇大叫，但痛完后他却感觉浑身舒畅。

于是“病急乱投医”的吴若石便尝试性地按摩了几天，没想到关节的疼痛竟然渐渐减轻。

他备受鼓舞，此后每天晚上都对照书本潜心研究、认真照做。

一段时间后，奇迹发生了，困扰了他9年的关节痛就在这样揉揉按按下不药而愈。

自己的病痛解除后，吴若石开始用学到的按摩法为他人治病。

在他手上康复的人不计其数，有中风患者、糖尿病患者、胃痛患者等。

而他最著名的一次治病经历，就是为著名主持人李文治疗重症肌无力。

当时李文因病面临着失去健康、失去工作的双重困难，经人介绍，向吴若石求医。

吴若石每天为她按摩多次。

十几天后李文去医院检查，医生惊奇地发现，她的病竟大大改善，完全不用开刀了。

此后，吴若石的按摩法迅速风靡台湾岛。

人们一改从前旧的治疗观念，纷纷采取这种不打针、不吃药甚至不花钱的自然疗法来改善病痛、维护健康。

吴若石说，他只是将中国的东西带回来还给中国人。

的确如此，按摩疗法在中国流传甚久，传统中医早就通过按摩人的头部、躯干、四肢等处来治病救人。

早在几千年前的《黄帝内经》中就有按摩机理的阐述。

宋代也有按摩产妇腰腹，紧急处理难产的记载。

到了明朝更是有摸先生一说，据说“人有痛苦，摸先生手摸之辄愈”，这摸先生就是现今的按摩师。

想当初，吴若石的按摩法因为影响了台湾岛内医院的生意，还曾经遭到岛内众多医院的联手抵制。

而现在，以脚底按摩为代表的“中医按摩”已经走进了各类医院，成为临床诊治疾病的常用手段。

它在防治病痛、调整脏腑功能、解除肌肉痉挛、松解软组织粘连、活血化淤、减压美容等方面的功效，更是得到了现代医学研究的认同和赞赏。

<<按摩是最好的医生大全集>>

编辑推荐

《按摩是最好的医生大全集》：100多种实用有效的按摩方法滋补脏腑、调理疾病缓解不适、美容美体1000多幅精准详细的示范图片一看就懂、一学就会自古以来，按摩就是一种常用的防治疾患的方法，如今它更是被誉为“可以随身携带的好医生”。

它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，疏通气血、调理机体，从而达到缓解不适、调理疾病、美容美体、增强体质等目的。

<<按摩是最好的医生大全集>>

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>