

<<对症按摩一本全>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩一本全>>

13位ISBN编号：9787535641496

10位ISBN编号：7535641490

出版时间：2011-1

出版时间：李培、刘佳 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：李培，刘佳 著

页数：480

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>

<<对症按摩一本全>>

前言

随着现代社会的发展，生活水平逐步提高，人们对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但相当一部分人的身体素质却越来越不容乐观。

现如今，糖尿病、高血压等这些以前所谓的“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，而且患病人群越来越趋于年轻化。

生活节奏的加快和竞争压力的加剧，也使得颈椎病、骨质疏松、脂肪肝等症的发病率越来越高。

忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。

为此，我们精心编写了这本《对症按摩一本全》，选取了适用按摩调理的常见病、多发病，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，在家中方便及时地做自我调理和保健。

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了每一种疾患的实际按摩操作过程，其实用性强、适应面广，是颇有价值的家庭保健参考书。

我们衷心地希望中医按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取祖国医学沧海之一粟，整理出来以飨读者。

书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

<<对症按摩一本全>>

内容概要

《中华大字版·生活经典：对症按摩一本全（01）》以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了防治30余种常见病的实际按摩操作过程，其实用性强、适应面广，《中华大字版·生活经典：对症按摩一本全（01）》是颇有价值的家庭保健参考书。

我们衷心地希望中医按摩这一传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助

。现代都市化快节奏的生活方式，使得糖尿病、高血压、颈椎病、骨质疏松和脂肪肝等病症越来越常见。

忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。

而按摩汇聚了祖国传统医学的智慧，是一种简单易行的自我保健手段，现在已受到了人们的广泛关注

。

<<对症按摩一本全>>

书籍目录

第一章 概述自我按摩的10个功效自我按摩的3个优点自我按摩的2个关键词——反射区与穴位自我按摩的14种常用手法1 按法2 摩法3 捏法4 拿法5 推法6 捏法7 揉法8 拍法9 击法10 点法11 擦法12 搓法13 摇法14 滚法自我按摩的10大必知事项自我按摩的禁忌第二章 足部反射区自我按摩第三章 手部反射区自我按摩第四章 耳部反射区自我按摩第五章 全身穴位自我按摩附录 常见病症的刮痧疗法

章节摘录

版权页：插图：高脂血症疾病简介高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三酯含量为诊断本病的依据。

如果符合以下一项或几项，就患有高脂血症：总胆固醇、甘油三酯过高；低密度脂蛋白胆固醇过高；高密度脂蛋白胆固醇过低。

高脂血症在发病早期可能没有适的症状，多数患者在发生了冠心病、脑中风后才发现血脂异常。

可表现为头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。

高脂血症有原发性和继发性两种原发性高脂血症。

是指由于脂蛋白代谢过程中某环节存在先天性缺陷，或者是由于某种环境因素通过未知机理而引起的脂蛋白代谢紊乱症状。

继发性高脂血症主要继发于某种疾病，最常见的是糖尿病、肾病综合征、慢性肝病、甲状腺功能过低、肥胖症、某些药物的影响和免疫性疾病等。

临床上后一种情况比较多见。

有遗传因素可查者称遗传性或家庭性高脂血症。

引发高脂血症的环境因素主要包括饮食习惯、营养因素、生活习惯和很多其他尚不清楚的因素。

高脂血症是导致动脉粥样硬化的重要因素：脂质沉积于动脉内膜，形成粥样斑块，管腔缩小，造成供血部位缺血性损害，最终发生各器官功能障碍。

<<对症按摩一本全>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典:对症按摩一本全(01)》：自我按摩的14种常用手法，对症自我按摩，自己动手防病治病，足部反射区自我按摩，手部反射区自我按摩，耳部反射区自我按摩，全身穴位自我按摩。

<<对症按摩一本全>>

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>