

<<按摩一身轻>>

图书基本信息

书名：<<按摩一身轻>>

13位ISBN编号：9787537540995

10位ISBN编号：7537540993

出版时间：2010-10

出版时间：河北科技出版社

作者：张伟，刘东华 编著

页数：287

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>

## <<按摩一身轻>>

### 前言

病来如山倒，病去如抽丝，这句话形象地描述了疾病的一般转变过程，那么，在面对疾病时，我们应该怎样保持良好的心态，并采取科学而正确的方法与疾病做斗争呢其实，绝大多数疾病是可以预防的，而且在疾病发生之后，如果能采取正确的干预手段，同样可使您重获健康并常保健康。工欲善其事、必先利其器，常保健康虽然不是梦想，但这过程也同一场战斗一样，而这场战斗中的兵之利器，当首选按摩。

按摩，对于我们任何一个人而言，都不陌生。

但是，具体到什么是按摩，究竟按摩是怎样治愈疾病的这些问题时，我们又会感到很茫然。

按摩，尤其是穴位按摩，在无数先辈的传承中，其手法与技巧也在不断发展和成熟，在理论和实践上逐渐形成了一套完善的体系。

我们希望通过编写此书，领你进入按摩的精彩世界，领悟按摩的精深要义，同时，可以达到有病治病，无病强身的效果。

在本书的编写过程中，作者筛选了大量的常见病和多发病的临床资料，并将这些病例回归到真实的生活之中，从疾病的发生到治疗的效果和原理，详细讲述了疾病的临床表现、发病原因、按摩方法和治疗原理。

## <<按摩一身轻>>

### 内容概要

按摩也称推拿，是一种方便易行的中医保健法，是祖国传统医学中的精粹。

按摩是将医者的双手置于患者的体表，不适部位或特定的腧穴，采用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式的手法，以达到疏通经络、运行气血、疗伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

本书共分为七个章节，紧紧围绕着日常生活中常见的病例进行叙述，并且根据发病部位对常见疾病进行分类，使读者在阅读的同时就能迅速的自我诊断并治疗。

丰富的内容，通俗的语言，超强的实用性和针对性，使您读得轻松，用得更轻松。

## &lt;&lt;按摩一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 按摩和你捉迷藏 第一节 闲来无事常鼓掌 第二节 好鞋护双足，破鞋很痛苦 第三节 笑一笑，十年少 第四节 多揉拇指头，失眠不发愁 第五节 睡如弓，真轻松 第六节 摇摇呼啦圈，健康在身边 第七节 抬头看看天，颈椎“七十二变” 第八节 “变脸”按摩术 第九节 心脏跳得快，这招真不赖 第二章 生活中的常见坏习惯 第一节 常蹲坑，痔疮生 第二节 少有鼠标手 第三节 老有网球肘 第四节 坐断“前列腺” 第五节 向身上的肥肉宣战 第六节 让血压平稳着陆 第七节 酒池肉林血脂升 第八节 醉酒而归此法良 第九节 吸烟有害健康 第三章 头面部常见疾病 第一节 耳鸣寻翳风 第二节 耳聩湿地生 第三节 近视保健功 第四节 走出青光眼的光圈 第五节 大风吹，眼泪坠 第六节 口疮的半壁江山 第七节 口中异物感，竟无一物 第八节 牙痛不急，治从合谷起 第九节 成绩不乐观，鼻炎相伴 第十节 门窗不严，易患面瘫 第十一节 我的睡眠我做主 第十二节 破解头疼的难题 第十三节 肾虚盗汗良法医 第十四节 谁晕谁知道 第十五节 脑震荡，莫发慌 第四章 颈、肩、胸部常见疾病 第一节 早晨刷牙一声呕 第二节 嘶哑讲不清，按摩有真经 第三节 扁桃体发炎，吞咽有点难 第四节 上下求索肩周安 第五节 落枕在人为，动手一剪没 第六节 甲亢脖子粗 第七节 哮喘出气堵 第八节 从此不再“妻管严” 第九节 好洋穿单，咳嗽不断 第十节 心痛不安，先把烟断 第十一节 心脏官能症知几分 第十二节 心慌不宁，走路难行 第十三节 食管有“炎”要发 第十四节 乳房不开口 第十五节 打扫乳房里的小疙瘩 第五章 腹部、会阴部常见疾病 第一节 胃中溃疡常作怪 第二节 食欲不振妙法揣 第三节 积食不下，担惊受怕 第四节 腹胀气不通，此处有真功 第五节 嗝声不断，方寸莫乱 第六节 人到夕阳腹泻多 第七节 二合一的痔疮 第八节 肛裂不开刀 第九节 治疗黄疸有高招 第十节 肝病腹水生，莫把钱乱扔 第十一节 夜尿缠身，苦为老年人 第十二节 膀胱炎引发的夫妻问题 第十三节 盆腔炎疼痛，推拿保轻松 第十四节 “大姨妈”的痛苦 第十五节 不守时的经期 第十六节 不孕把心伤，盼儿孙满堂 第十七节 产后体虚，子宫易下垂 第十八节 为你的胎位拨乱反正 第十九节 呕吐消，孕妇笑 第二十节 面色无华是贫血 第二十一节 妇科带下莫着急，治疗仍需推拿起 第二十二节 阴部瘙痒，穴位按摩康 第六章 腰背、四肢部常见疾病 第一节 肾结石能奈我何 第二节 两穴联合治遗精 .....第七章 神经、内分泌系统常见疾病

## &lt;&lt;按摩一身轻&gt;&gt;

## 章节摘录

第九节 心脏跳得快，这招真不赖 激动，是我们每个人都会有的，或洞房花烛夜，或金榜题名时，或他乡遇故知，激动一下是理所应当的，但是，激动也就意味着心动过速，短暂的激动是可以承受的，长期心动过速就要当心我们的健康了。

五一假期，我带妻子和儿子回农村老家转了一圈，虽然父母已经和我们住在一起，但是老家还有大伯、叔叔们，逢年过节就要回去探望一下。

在和伯父聊家常的时候，他伸出左手示意我给他诊断一下，看他身体有没有什么毛病。

每次回家他都会让我帮他诊一下脉，而且事先从不告诉我哪里不舒服，有趣的是，每次都被我说中要害。

于是，我切脉之后问大伯说：“是不是经常感到胸闷、容易惊吓、发慌、气短，有时候还会浑身没劲、头晕？”

”大伯一拍大腿说：“对啊，去医院检查说心动过速，心律失常，由于不严重，也没有开药吃，你说有没有好的方法可以治疗啊？”

<<按摩一身轻>>

编辑推荐

《按摩一身轻》《中华养生保健》杂志特别推荐 有病治病，无病强身，安全有效，方便经济  
中医按摩师诠释按摩之术，找对穴位，巧做按摩，还您一身轻松！  
头颈常见病症 胸腹常见病症 腰背常见病症 四肢常见病症

<<按摩一身轻>>

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>