

<<家庭保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健按摩>>

13位ISBN编号：9787537734035

10位ISBN编号：7537734038

出版时间：2010-5

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：黄安等著

页数：339

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>

## <<家庭保健按摩>>

### 前言

现代社会，随着人们工作节奏加快，生活压力加大，健康问题愈显突出；而生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。

俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。

面对诸多的常见不适症和疾病，保健按摩已成为一种治病防病、强身健体的好方法也越来越被广大人民群众青睐。

本书介绍了66个常用穴位和17种保健按摩常用手法，较为详细地介绍了22种日常生活中的不适症和常见病症，内容涉及每一病症的主要表现、保健按摩操作步骤及注意事项，同时，介绍了男性、女性、老人及儿童在饮食、运动、心理等方面的养生保健常识。

通过阅读本书您能轻松地掌握保健按摩的基础理论和各种“简单、实用、安全、有效”的保健按摩方法，不仅对您祛病养生、延年益寿大有裨益，并且通过家庭成员之间的相互按摩，更能增进彼此的亲近感，有利于促进家庭和谐、融洽的情感关系。

本书适用于一般家庭读者、从事保健按摩专业的工作人员和教学科研人员阅读、参考。

由于我们水平有限，在编辑过程中，一定有不足或不妥之处，希望有识之士给予批评指正。

## <<家庭保健按摩>>

### 内容概要

《家庭保健按摩》介绍了66个常用穴位和17种保健按摩常用手法，较为详细地介绍了22种日常生活中的不适症和常见病症，内容涉及每一病症的主要表现、保健按摩操作步骤及注意事项，同时，介绍了男性、女性、老人及儿童在饮食、运动、心理等方面的养生保健常识。

## <<家庭保健按摩>>

### 书籍目录

第一章 概述一、什么是保健按摩二、保健按摩的作用三、保健按摩的禁忌症四、保健按摩的特点第二章 保健按摩常用穴位一、穴位的定位方法二、保健按摩常用穴位第三章 保健按摩常用手法一、推法二、拿法三、捏法四、按法五、摩法六、运法七、揉法八、点法九、拨法十、搓法十一、拍法十二、击法十三、滚法十四、擦法十五、抖法十六、按揉法十七、拿揉法第四章 常见身体不适症的保健按摩一、头胀痛二、目胀额紧三、颈肩酸沉四、背部强痛五、疲劳性腰痛六、上肢酸痛七、下肢酸沉无力八、运动疲劳九、精神疲劳第五章 常见疾病的按摩方法一、感冒二、头痛三、失眠四、泄泻五、胃脘痛六、便秘七、痛经八、肥胖症九、中风后遗症十、肩周炎十一、落枕十二、足跟痛十三、近视第六章 小儿保健按摩一、小儿保健按摩常用穴位二、小儿保健按摩常用方法三、小儿常见疾病的按摩方法第七章 男性保健一、饮食二、运动三、心理四、起居·习惯五、养生·保健第八章 女性健美一、饮食二、运动三、心理四、起居·习惯五、养生·保健第九章 老人长寿一、饮食二、运动三、心理四、起居·习惯五、养生·保健第十章 儿童健康一、饮食二、运动三、心理四、起居·习惯五、保健附1 全身主要骨骼图附2 全身主要肌肉图(1) 附3 全身主要肌肉图(2) 人体十四经穴与常用奇穴图(正面) 人体十四经穴与常用奇穴图(背面) 人体十四经穴与常用奇穴图(侧面)

## 章节摘录

19.女性内分泌失常四对策 很多女性不得不面临这样的问题：好好的皮肤突然出现了黄褐斑，肥胖总在不经意间造访，身体的某些敏感部位会出现肿块等不适……其实这都是人体生理机能的调控者——内分泌在作怪。

“内分泌失调”代表荷尔蒙的不稳定状态，如何防止内分泌失调，中西医也给出了不同处方。

(1) 调节内分泌主要从饮食、运动上入手，必要时辅以药物治疗，要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜果蔬、高蛋白类的食物，多喝水，补充身体所需的水分，同时多参加各种运动锻炼，加强体质，还要有科学的生活，不要经常熬夜，以免破坏正常的生理规律，造成荷尔蒙的分泌失衡甚至不足，进而引发其他疾病，还要保证注意休息、充足睡眠。

(2) 人体气血不正常容易导致气血运行失常，出现痛经、月经失调或子宫肌瘤等问题，中医针对内分泌治疗，主要以中药调理为主，根据每个人的身体情况进行辨证施治，看其属于寒、风、暑、湿等外邪中的哪一类，根据实、虚、阴、阳、气、血等进行不同调理，中药可清除体内代谢淤积，平衡女性气血，使内分泌系统恢复正常运行，一般通过调理气血、化淤散结进行中药调理。

(3) 从中医上来讲，情志也对内分泌有一定影响，所谓的“情志”实际上指的是人的精神心理状态。

《黄帝内经》反复论述了不良的精神心理状态对人体脏器所造成的损伤，认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”。

<<家庭保健按摩>>

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>