

<<自我按摩大全集>>

图书基本信息

书名：<<自我按摩大全集>>

13位ISBN编号：9787537742023

10位ISBN编号：7537742022

出版时间：2012-8

出版时间：陈金川 山西科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：陈金川

页数：441

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>

## <<自我按摩大全集>>

### 内容概要

按摩是中医传统治疗方法之一，以中医经络学说为基础，有调整阴阳、疏通经络、补虚泻实、调和营卫、理筋整复、活血化淤之功。

按摩疗效独特，百病皆宜，对人体无任何副作用，很适合人们自我保健的需求，因而千百年来成为备受普通百姓欢迎的一种疗法。

对于工作繁忙、压力巨大的现代人而言，自我保健按摩尤其适用，在工作闲暇或日常生活中均可进行，不受时间、地点限制，也无须他人帮忙，且治疗范围广，无论是白领常见的焦虑、头痛、颈椎病，还是老年人常犯的老寒腿、耳聩眼花、骨质疏松，均有对症的按摩妙方。

对于各种常见慢性病，不用出门，通过自我按摩，都可以得到有效控制。

《自我按摩大全集》讲解了自我按摩的基本理论和各种规范的按摩手法，从头到脚的自我按摩法，以及各种对症施治的自我按摩方，包括改善19种亚健康状况的按摩方、缓解16种骨肌疼痛的按摩方、治疗19种中老年常见病的按摩方、改善13种呼吸系统症状的按摩方、缓解14种消化系统病症的按摩方、解除9种神经系统疾病困扰的按摩方、防治19种生殖系统疾病的按摩方、赶走7种常见皮肤病的按摩方、11种日常养生按摩方、19种美容养颜按摩方等。

掌握自我按摩技法，养好经络穴位，可以说，每天只需按摩10分钟，对症施治，便胜似健身房跑1小时，健康从此大不同。

## &lt;&lt;自我按摩大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 自我按摩入门知识 第一章自我按摩的保健原理 中医自然疗法治病原理 走近人体与按摩 带你了解按摩疗法 为保健按摩分门别类 什么是自我按摩 经络，人体中的河流湖泊 细说人体经络系统 经络所具有的生理作用 经络对人体起着呵护作用 揭开穴位的神秘面纱 人体穴位的治疗作用 怎样刺激穴位才是对的 了解人体中的反射区 平时多按反射区，百病可自医 第二章自我按摩的基本手法 自我按摩手法的要求 自我按摩时的注意事项 不同自我按摩手法的要求 掌握技巧，提升自我按摩的效果 自我按摩手法好坏的判断 自我按摩的练习方法 找准捷径，让自我按摩一步到位 了解自我按摩手法的类型 挤压类手法 振动类手法 摆动类手法 摩擦类手法 叩击类手法 复合类手法 第三章自我按摩的常用工具及姿势 自我按摩常用的介质 自制家用简易按摩工具 增强刺激的按摩工具 手部按摩的辅助工具 脚部按摩的辅助工具 科学使用按摩椅 自我按摩的常用姿势 第四章自我按摩的注意事项 看一看，你是否适合自我按摩 自我按摩要认真遵循的准则 要注意穴位的选择与按压 按摩时必须要做到的事情 一些不能忘记的按摩细节 用身体的尺子定位穴位 自我按摩时的取穴有讲究 自我按摩时的配穴讲方法 取穴时的常见问题释疑 怎样检验人体“河道”是否畅通 滋养人体健康的“五大湖泊” 同五种脏器相配的特效穴 经常会用到的穴位 任脉上的重要穴位 选好介质是为自我按摩铺路 顺时针按，还是逆时针按 自我按摩不可以随使用力 出现以下情况，不要随便按 以下反应，是按摩见效的表现 找对方法，处理异常反应 第二篇 从头到脚自我按摩法 第一章头面部自我按摩保健法 头脑不衰，身体不老 看看头面部按摩适合自己吗 头面部的生理构造 头面部自我按摩要依序进行 防病治病首选头部自我按摩 头部自我按摩的特点 头部自我按摩的四项原则 头部自我按摩适应和禁忌证 头部自我按摩保健操 认准头穴线的位置和适应证 头面部的九大健康要穴 善用面部反射区保健康 头面部的主要反射区 头面部自我按摩常用手法 日常小动作中的头面部按摩 脸部是机体健康的晴雨表 当出现疾病时，面部有如下表现 看面色便可以了解体内病变 不祥的面部斑点要警惕 鼻子：报告疾病的“面王” 分清面疗宜忌，把握健康命脉 常见病的面部反射区自愈方面疗五法，让健康永不消逝 巧按头皮助健康 面部美容按摩操 眼部经穴养生操 鼻部经穴养生操 口腔的保健按摩操 第二章耳部自我按摩保健法 耳朵是我们的健康源 耳部是人体的缩影 耳郭生理结构 耳郭的结构名称和方位术语 耳穴疗法的优势 耳穴疗法的起源与历史 可以代替手的耳部刺激方法 耳穴疗法是一种绿色疗法 耳部取穴也要遵循原则 耳穴探测和耳压治疗方法 看一看，找出耳中的健康地图 观察耳朵时有些事项要注意 摸一摸，发现耳中的健康宣言 触摸耳朵时也有注意事项 耳穴疗法需要技巧和手法 多种形式的耳穴反应 获取耳部的灵丹妙药 耳部取穴要遵循“天时” 通过“理、法、方、穴、术”来取耳穴 耳穴疗法的适应与禁忌证 8个功能强大的耳穴 位于耳部的5大药田 耳郭与经络脏腑密切相连 对应头面部的耳部反射点 对应脊柱四肢的耳部反射点 对应五脏的耳部反射点 对应六腑的耳部反射点 耳部16个病症对应点 常见病耳部穴位自愈处方 自我刺激耳穴的常用手法 耳疗常规操作的四步疗法 耳穴疗法中的细节问题 耳穴疗法中的“五禁” 耳穴疗法中的“五不禁” 耳穴疗法的一些常见反应 这些情况一定要注意 找好规律再按摩，效果加倍 勤拉耳朵可以养肾 耳部按摩养生操 第三章 颈肩、手臂自我按摩保健法 颈部正常解剖结构及功能 颈部疾病的病理与表现 颈项肩背部的经穴、解剖关系 颈肩部自我按摩常用的穴位 了解肩部解剖结构及功能 肩部主要的“河流”与“湖泊” 肩部出现病患时的表现 了解肩部经穴及解剖特点 需要进行肩部按摩的人群 肩部自我按摩通常这样做 颈部自我按摩应该这样做 颈部自我按摩的注意事项 颈部自我按摩保健操 按摩手臂时的有用穴位 手臂自我按摩保健操 了解肘部和前臂解剖知识 肘部这样时，就是需要按摩了 肘部按摩的常用穴位及程序 肘部自我按摩的细节问题 第四章胸腹部自我按摩保健法 腹部承载着体内重要器官 按摩腹部前，先了解其生理结构 简要认识腹部的经络 胸腹部疾病的成因及其表现 了解胸腹部的经穴及解剖 胸腹部按摩治疗的适应证 胸腹部按摩的调理作用 胸腹部按摩程序详解 胸腹部按摩的常用穴位 按摩胸腹部的方法 胸腹部保健按摩的基本手法 按摩腹部可以保健康 经常按揉腹部才能健康长寿 勤推肚子能够推掉百病 胸部自我按摩保健操 腹部自我按摩保健操 第五章手部自我按摩保健法 你了解自己的双手吗 认清手部穴位与病理反应点 双手可以显示人体健康状况 手部可以用来防病、治病 寻找手背部的反射区 寻找双手掌侧的反射区 寻找掌指的反射区 手部的其他反射区 手部按摩所具有的作用 手部按摩的优越性 手部按摩的适应及禁忌人群 手部按摩常用的手法和工具 手部按摩的注意事项 手部按摩常用的穴位 手部按摩离不开这些介质 常用的手部特效穴位 常见的手疗保健方法 捏捏手指也可防病治病 手部按摩的适应与禁忌

## &lt;&lt;自我按摩大全集&gt;&gt;

证 手部按摩时的穴位疲劳与疼痛 手部按摩操作有讲究 正确选配手部的按摩区域 手部按摩保健操 第六章腰背部自我按摩保健法 腰背部的作用是不可替代的 正常腰部的解剖结构与功能 了解背部的解剖结构与功能 怎样进行腰背部触诊 腰部是人体重要部位 了解腰部病理解剖、临床表现 腰背部按摩的常用大穴 腰背部按摩的必知要素 腰痛时应该怎样按摩 要知晓腰部的生理结构 腰部常用的保健按摩手法 认识位于腰部的经络和穴位 腰部按摩的注意事项 了解不同类型的腰痛 做好预防腰部病变的工作 选好睡床及睡姿让你告别腰痛 没事多保健，腰部自然壮起来 腰部保健五部曲 背部疾病是怎样产生的 背部经穴及解剖关系 细说背部的经络穴位 遵循正确的背部按摩程序 背部自我按摩保健操 第七章腿部自我按摩保健法 臀部病理解剖及临床表现 详解臀部的按摩程序 髌部的解剖结构及经穴 髌部经穴及解剖的关系 髌部按摩的注意事项 腿部的四大治病穴位 腿部的四大保健穴位 “没心没肺”的腿部反射区 如何从腿部反射区取药治病 小腿内侧的七大反射区 小腿外侧反射区 专治消化病 多拍小腿背面反射区 防腰腿病 教你正确进行腿部按摩 腿部自我按摩保健操 你是否适合进行膝部按摩 膝部的经穴及解剖的关系 膝部按摩时的注意事项 膝部自我按摩的正确程序 第八章足部自我按摩保健法 了解自己的“第二心脏” 足部是人的缩影 足部是健康的晴雨表 你知道脚病是怎样产生的吗 敲开脚底神秘之窗 按摩足底可以提升免疫力 足部自我按摩的作用 足部自我按摩的优势 怎样做足部按摩才有效 足部自我按摩的特殊手法 巧借器具，按摩效果更佳 认准足部自我按摩的常用穴位 简要介绍足底的反射区 寻找足底部的反射区 寻找足内侧的反射区 寻找足外侧的反射区 寻找足背部的反射区 足部反射区按摩的顺序要求 按摩脚心就能祛百病 随时随地按摩脚底 足部按摩时的注意事项 足部拍打，并非“愈痛愈有效” 足部按摩要因时、因人而异 足疗适应证和禁忌证 足部按摩保健操 ..... 第三篇 对症自我按摩，简单易做保健康

<<自我按摩大全集>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<自我按摩大全集>>

### 编辑推荐

《自我按摩大全集(超值白金版)》分为自我按摩的入门知识、从头到脚自我按摩法、对症自我按摩方法三部分内容，系统而又生动地从按摩的基础知识和理论，自我按摩保健原理、常用穴位、基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。

掌握好自我按摩方法，养好经络穴位，每天只需10分钟，便胜似健身房锻炼1小时，让身体从此而不同。

自我按摩是按摩方法中非常有效的一种，包括局部按摩和全身按摩。

它运用按摩的各种手法，其中以搓擦为主，配以揉、按、点、捏等手法，从上至下或从下至上进行按摩，直接作用于皮肤、神经末梢、血管和肌肉等，能促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体机能。

<<自我按摩大全集>>

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>