

<<家庭对症按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭对症按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787538174915

10位ISBN编号：7538174915

出版时间：2012-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：赵勇

页数：211

字数：220000

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>

<<家庭对症按摩全图解>>

内容概要

医学博士教你自己在家轻松按摩治百病！

筋骨是支撑人体活动的基础，找对穴位，对症按摩，赶走疾病，自己在家也能完成！

《家庭对症按摩全图解》针对男女老幼的不同身体需求，给出针对性的按摩治疗方案，让您轻轻松松自己在家按摩治百病。

<<家庭对症按摩全图解>>

作者简介

赵勇，医学博士、主任医师、博士生导师，中国中医科学院望京医院骨伤科主任，北京中医药大学兼职教授。

从事骨伤科临床工作近30年，在中医正骨外固定技术、中药治疗骨折与软组织损伤（跌打伤科）、中医经筋理论、铍针治疗颈肩痛、腰腿痛、腱鞘炎、膝关节痛等；中医整脊技术、推拿手法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症等方面有深入研究。

近十年致力于健康科普宣传工作，参加录制山东卫视《养生》栏目“谈骨论筋”十讲、MSN中文网《名医讲堂》，均获得很好的收视率和反响；主编的系列丛书《医学博士信箱》获中华中医药学会科普著作一等奖。

<<家庭对症按摩全图解>>

书籍目录

第一章

认识你的身体

1. 脊柱——人体的大梁
2. 四肢骨——人体坚实的支架
3. 肌肉——人体运动的动力机构
4. 关节——人体巧妙的轴承

第二章

认识脏腑、经络与腧穴

1. 漫话五脏六腑
2. 四通八达的交通线——经络
3. 防病治病的窗口——腧穴

第三章

动手学点真本领

1. 按法
2. 摩法
3. 推法
4. 拿法
5. 揉法
6. 滚法
7. 搓法
8. 捏法
9. 擦法
10. 点穴法
11. 弹拨法
12. 抖法
13. 叩击法
14. 摇法
15. 扳法

第四章

对症治疗常见病痛

栋梁人才要重视

——男性常见病症与按摩保健方法

1. 颈椎病
2. 五十肩
3. 网球肘
4. 腰椎间盘突出症
5. 踝关节扭伤
6. “鹅掌”肌腱炎
7. 男子性功能保健按摩

女性求美要积累

——女性美容保健按摩妙录

1. 美化心灵之窗
2. 驻颜有术的美容按摩
3. 拥有乌黑亮泽的秀发需动手
4. 丰满乳房有诀窍

<<家庭对症按摩全图解>>

- 5. 手部诊病按摩学问多
- 6. 按摩治疗痛经
- 7. 消除小肚子
- 8. 肛门保健
- 小孩子病症家庭保健
- 穴位常规护理方法
- 1. 小孩牵拉肘
- 2. 小儿疳积捏脊疗法
- 3. 孩子骨髓炎的按摩护理
- 4. 歪脖的早期发现和对症按摩治疗
- 5. 防治近视眼
- 6. 预防感冒
- 7. 按摩穴位止牙痛
- 爱护老人有妙招
- 老年人养生要诀
- 1. 不容忽视的落枕
- 2. 闪腰岔气
- 3. 骨质疏松
- 4. 上下楼膝关节酸痛
- 5. 足部按摩好处多
- 6. 按摩清除体内存储的垃圾
- 7. 高血压的日常按摩

<<家庭对症按摩全图解>>

章节摘录

版权页：插图： 脚趾关节的弯曲伸展不如手指广泛，脚趾的活动也较迟钝。

但在步行时，脚趾关节能与其他足关节配合协调，使步行顺利。

比较上肢与下肢的构造可以发现，脚并没有从其本来基本设计上做变化，而人和一部分灵长类的脚与四脚动物的脚仍有很大的差别。

这个差别，就是人具有能以腿的长轴垂直站立的水平支撑身体。

脚底为了应付整个身体的重量，所以形成纵横的拱形，并利用韧带、肌腱及肌肉群来支撑拱形构造，这便是所谓的脚掌心。

脚掌心的形成在出生之后会随着年龄增长而逐渐发达。

我们在这里从上到下，从内到外，谈“骨”论“筋”，最终的目的还是要学习按摩手法的技巧。

也就是说，正常的人体解剖结构，筋骨、关节的连接，是我们认识疾病、治疗疾病的基础。

按摩时，当你的手按到某个地方，是骨是筋，在关节还是在韧带，重按在哪个部位，轻按在哪个层次，一定要心中有数，做到有的放矢。

另外，认识人体的解剖结构，就是要从整体上来进行调整，特别是一些伤筋动骨的病变，常常累及几个关节、几块肌肉，应该全面考虑，避免出现“盲人摸象”的情况。

下面，可以从推拿按摩对肌肉伸展、关节活动的影响作用上，具体认识一下“筋骨”与按摩的相关性。

正常情况下，肌肉的运动均受意志支配，可以随意运动，但在某些病理情况下，某些肌肉处于抑制状态，或虽能随意运动，但经常出现痛、酸、无力等症状。

按摩推拿通过各种手法刺激肌肉，使肌肉或肌群的血供得到改善，肌肉中的含糖量得以增加；增强肌肉的代谢，改善肌肉的营养，促进损伤肌肉的修复，加速代谢产物的清除，并可通过肌肉中的神经感受器和经络产生酸、胀、麻、涩、痛等感觉，引起一系列的全身调节反应。

<<家庭对症按摩全图解>>

编辑推荐

《家庭对症按摩全图解》为史上最全面的按摩治疗百科全书！
针对老人、孩子、男士、女士的不同按摩治疗需求，给出最具针对性的按摩治疗方案。
每个家庭只需备一本《家庭对症按摩全图解》，便能为所有家庭成员带来健康保证！

<<家庭对症按摩全图解>>

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>