

<<图解按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解按摩>>

13位ISBN编号：9787543944947

10位ISBN编号：7543944944

出版时间：2010-11

出版时间：林敬、李国霞、顾非 上海科学技术文献出版社 (2010-11出版)

作者：林敬，国霞，顾非 著

页数：188

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>

<<图解按摩>>

前言

按摩，又称推拿、按跷等，是中医学外治疗法的一种，是一种非药物疗法，无创伤，无任何不良反应，有病治病，无病健身，是一种便捷、实用的养生方法。

按摩跟现代人的生活息息相关。

比如，现代人多有这样的感觉：去体检没有病，但就是觉得浑身不舒服，好像摸到哪里哪里就痛，甚至冷不防地会痛得尖叫。

这到底是哪里出了问题呢？

中医学认为，“通则不痛，痛则不通”。

意思很简单，如果一个人气血不通，就会有疼痛的感觉。

换句话说，浑身痛，尽管医学仪器检查不出啥毛病，但身体的气血已经受到了阻滞，需要调理了。

调理气血通畅的方式很多，比如，吃药、饮食调理、运动等等，但这些方法都往往会受到时间、空间的限制，此时，按摩就成为调理气血、保健养生的上上之选。

<<图解按摩>>

内容概要

按摩是一种简单有效的非药物疗法，不受任何条件限制，随时随地都可以操作。

《图解按摩（全彩版·经典珍藏版）》不仅从强身健体方面介绍了按摩的功效，还从读者角度解释了种种困惑：将按摩时必知的常用经穴、位置、主治、手法做了系统说明。

同时，针对亚健康、慢性病、常见病以及美容等内容，精准地提出了对症按摩、对症养生，以体现不同症状辨证论治的中医学理念。

《图解按摩》，一本家庭保健必备的速查手册。

<<图解按摩>>

书籍目录

按摩小常识揭秘“长生不老”的按摩一学就会的12种常用按摩手法穴位按摩有哪些注意事项按摩的适应证和禁忌证按摩常用经穴手太阴肺经穴天府穴 - 治疗支气管炎、鼻出血的首选穴侠白穴 - 十咳嗽莫担心，侠白在手边列缺穴 - 气喘、咽喉肿痛，列缺全拿下经渠穴 - 没事多按，胸背疼痛不找你太渊穴 - >治疗咯血、胸痛的法宝鱼际穴 - 没事常掐，不咳不烧一身轻少商穴 - 昏迷不用怕，少商唤醒它中府穴 - 通畅肺腑无障碍云门穴 - 胸痛、胸中烦热，云门来相助手少阴心经穴少海穴 - 心痛、头颈痛找少海灵道穴 - 心痛灵道最有效通里穴 - 心悸、怔忡通里来治它阴郄穴 - 急救吐血就掐阴郄神门穴 - >解除心中的抑郁之忧少府穴 - 阴挺、阴痛少府来搭救少冲穴 - 治疗中风、吐血、便血少冲有奇效手厥阴心包经穴曲泽穴 - 呕吐、泄泻曲泽来治它郄门穴 - 个要想止血快，马上按郄门间使穴 - 疟疾别紧张，找间使帮忙内关穴 - 胸闷、胃痛缠上身，内关来分忧大陵穴 - 多梦、关节痛就按大陵穴劳宫穴 - 呕吐、口臭，劳宫来相助中冲穴 - 小儿夜哭、昏厥，中冲是法宝手阳明大肠经穴商阳穴 - 齿痛、手指麻木找商阳穴二间穴 - 鼻出血、目昏全都找二间合谷穴 - 合谷帮你消除腹痛、便秘阳溪穴 - 耳鸣不担忧，阳溪是帮手偏历穴 - 按偏历，解你喉痛、齿痛之忧温溜穴 - 头痛、面肿温溜来帮忙上廉穴 - 手臂麻木快按上廉穴下廉穴 - 止痛、消胀按下廉穴手三里穴 - 腹泻、腹痛不愁，手三里解忧曲池穴 - 药物以外的降压好方法禾膠穴 - 鼻塞、流鼻涕哉禾膠迎香穴 - 抛掉鼻出血、鼻塞的烦恼手太阳小肠经穴少泽穴 - 乳痛、乳汁少，少泽是法宝后溪穴 - 腰背痛、耳聋、目赤，后溪常用腕骨穴 - 腕骨为耳鸣、热病出高招阳谷穴 - 祛除疼痛，阳谷穴助你除烦恼养老穴 - 疼痛不得了，晚年健体靠养老小海穴 - 按小海，生发小肠之气肩贞穴 - 治疗肩周炎，常用肩贞穴颧髎穴 - 面部疼痛，一按就灵听宫穴 - 耳朵聪灵听力好手少阳三焦经穴关冲穴 - 主治目赤肿痛调分泌液门穴 - 清火散热的“牛黄解毒片中渚穴 - 治疗头痛、目赤，中渚最管用阳池穴 - 妊娠呕吐，阳池帮你获“好孕外关穴 - 头痛、痹痛，外关穴还你幸福会宗穴 - 耳朵聪灵，会宗还你好听力四渎穴 - 齿痛、上肢痹痛的神丹妙药天井穴 - 轻松缓解落枕痛臑会穴 - 肩周炎、目疾就用臑会穴肩髃穴 - 治疗肩周炎、卒中有奇效翳风穴 - 耳聋、耳鸣翳风最有效瘦脉穴 - 远离头痛非大话颊息穴 - 耳聋、耳鸣揉颊息角孙穴 - 让眼睛不再受伤害耳门穴 - 护耳有绝招丝竹空穴 - 还你一个明亮的世界足阳明胃经穴足三里穴 - 痢疾、便秘等，足三里来保健上巨虚穴 - 通大便、疗便秘、止腹痛丰隆穴 - 呕吐快用丰隆来治它.....按摩与亚健康按摩与疾病防治

<<图解按摩>>

章节摘录

插图：按摩还不像拔罐、针灸，甚至与刮痧也不一样，尽管都是绿色健康的保健之法，但按摩则可以在不需要任何辅助工具的情况下进行疾患防治。

但这并非说按摩没有什么严格的讲究，胡乱地揉捏就可以了。

这里，将按摩的常用手法做一个集结，不仅可以方便你当作一种知识进行储备，还可以在按摩的实践过程中“一显身手”。

按摩是很讲究技巧的技术，是一种高级的运动形态，是用人手治疗疾病的基本手段。

按摩技巧的优劣直接影响到治疗效果，因此必须重视按摩技术的研究和使用。

有人认为按摩只需有力气就行，甚至认为力气越大越好，在治疗中妄用蛮力，动作生硬粗暴，强拉硬搬，把患者搞得痛苦不堪，甚至造成不良后果。

因此，这一看法是十分错误和危险的。

强调手法技巧，并不是说手法操作时不需用力，更不是否定“力”的作用，而是说力的运用必须与手法技巧完美地结合在一起，使手法既有力，又柔和，即通常所说的“柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济

。”力量是基础，技巧是关键，两者必须兼有，缺一不可。

体力充沛，能使手法技术得到充分发挥，运用起来得心应手。

如果体力不足，即使手法掌握得再好，但运用起来就有力不从心之感。

因此，学习按摩疗法，就必须了解按摩常用手法及技巧。

<<图解按摩>>

编辑推荐

《图解按摩(全彩版·经典珍藏版)》：不花钱不吃药一学就会一用就灵一家一人会省下医疗费家庭保健按摩师必备手册有病治病。

无病保健，效果独到，简单易学按摩疗法：是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法。

按摩功效：按摩疗法效果独到，可调节阴阳平衡，疏通经络气血，对内科、外科、皮肤科、眼科等多种常见病有很好的治疗作用。

可谓老少皆宜，特别适合家庭医疗保健者自学、自用。

每天按摩几分钟，拥有健康真轻松！

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。

在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会刮痧，就能做自己的保健医生。

每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

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>