第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的四指按摩法>>

13位ISBN编号：9787807632825

10位ISBN编号：7807632828

出版时间：2009-5

出版时间：蔡志一 广西科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：蔡志一

页数：143

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

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

内容概要

这是一本有别于传统按摩书的书！
从头到脚八大部位，31种常见症状的速效自我按摩。
针对7类人群的不同保健妙招，健康管理博士为你管理健康。
不必死记硬背穴位，只要按照了解简单的四指理论，搭配书中的详细图示，动动你的手指，在关节上下量出四指点，就能轻松找到可以改善相应症状的经络穴位，进行按摩。
便能常保气血通畅，恢复健康！

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

作者简介

蔡志一，博士，自九岁起就跟着父亲开始接触针灸疗法以及低周波穴道刺激治疗法，大学时期正式学习针灸并取得加拿大针灸医师执照。
其后，他担任过针灸师、台湾地区特勤中队的康复医生，2005~2007年之间曾三次随医疗队前往非洲马拉维义诊。
　　将近三十年和针灸、推拿理疗为伍的岁月里，让他在十年前即归纳出简单有效的“四指按摩法”。

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

书籍目录

序 四根手指，就能让你拥有健康！
第一章 正确地使用我们的身体现代人的身体“打结”了老祖宗的智慧——经络学从手脚看健康快速诊断，了解自己的身体对的时间，对的饮食作息学会正确地晒太阳、喝水和呼吸第二章 动动手指，保健康与健康息息相关的四指幅四指幅与人体的关系四指理论按压法四指按压DIY第三章 从头到脚摆脱疾病困扰头颈肩部头痛颈部僵硬疼痛落枕肩周炎面部眼睛疲劳假性近视黑眼圈耳鸣眩晕过敏性鼻炎流鼻血气喘打鼾咳嗽喉咙痛牙痛面神经麻痹腰背部上背痛中背痛下背痛腰痛坐骨神经痛腹部胃痛食道逆流便秘尿频经痛性功能障碍下胶关节疼痛足踝扭伤小腿抽筋脚部水肿第四章 亚健康人群保健诀窍抢救夜猫族抢救过劳族抢救宅男及干物女抢救失眠族抢救抑郁族抢救外食族

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 正确地使用我们的身体现代人的身体“ 打结 ”了疲劳、酸痛是现代人的通病。
人们因为疲劳累积引起的腰酸、肩颈僵硬、头痛、背痛、胃痛、关节炎、神经痛等非明确病因的病痛，就像是生活的附属品，不但挥之不去，而且有越来越烈的趋势。
许多人为了解除病痛求诸众多医生，但各式各样的办法用了无数，可病痛还是时好时坏，终究还是摆脱不了疼痛的纠缠。
最后也只能把疼痛当成身体的一部分，只要在可以忍受的范围，便任其在身体里占有一席之地。
过去，人们习惯将这类难以用药物治疗的酸痛称之为“ 老化病 ”或是“ 体质病 ”；但随着时代演变，人们的脑袋动得比身体多，在计算机和办公桌前坐着的时间，比走路和运动的时间多了许多，酸痛早已不是老人家的专利。
特别是网络时代来临，就连二三十岁的年轻人，甚至十几岁的青少年，都会得到酸痛“ 一视同仁的青睐 ”。
因为人体的大部分组织都处于不断更新中，所以如果疼痛的问题始终存在，那么必须要自我反省是不是自己错误地使用身体了。
生活当中，经常会听到身旁的人无奈地抱怨着：“ 痛死了！
”“ 怎么会痛成这样？
”中医说：“ 痛则不通，通则不痛。
”身体会感觉到酸痛，最主要就是因为“ 身体打结 ”。
所谓打结，其实指的就是气血淤滞，血液循环功能低下，进而造成传导身体气流的经络阻塞，导致肌肉或筋骨肿胀疼痛。
古人的筋骨酸痛，原因多为劳动不当和姿势不良所造成的“ 身结 ”；但是现代人生活步调快速、纷扰增加，加上有强大压力的催化，酸痛的原因很多是源自“ 心结 ”。
因为心理不畅快，导致气血不顺，造成经络功能低落的“ 气结 ”，进而气血淤滞形成“ 身结 ”。
当身体疼痛时，常会在经络循行位置，尤其是关节四指幅处发现气血淤积的结块。
俗话说心有千千结，其实，许多人的身体也常有千千结。
只要花点时间一一按压寻找（利用刮痧手法或是借助远红外线经络按摩棒等仪器更易检查出来），很快就可发现大大小小的局部气血淤结，特别是疼痛处，更会发现一大堆被戏称为“ 钻石 ”的体液结晶，这些结晶正是导致身体疼痛的主要原因。
再者，现代人都知道运动的重要，但不少人也纳闷，为何努力运动，却不见疼痛改善？
其中很大的原因，正是“ 身结 ”“ 心结 ”“ 气结 ”未解。
运动固然是强身健体的重要法门，但是除了要正确运动之外，还必须透过按摩或针灸等理疗方式，彻底清除结块，并且去除心结，如此才能让气血通畅，也才能从根本上达到“ 通则不痛 ”的功效。

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

编辑推荐

《神奇的四指按摩法》：不需记穴位，一看就会按！
重点推荐：台湾地区持续畅销的按摩类图书，作者影响力已经超出亚洲。
能让瘫痪病人站起来、让中风患者渐愈的神奇按摩法，30年的临床经验总结，超过10000个成功案例积累的按摩法。
轻轻松松寻经取穴，畅顺气血，百病不生！

第一图书网, tushu007.com

<<神奇的四指按摩法>>

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