

<<看图按摩DIY>>

图书基本信息

书名：<<看图按摩DIY>>

13位ISBN编号：9787122023537

10位ISBN编号：7122023532

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：张振宇 编

页数：128

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>

<<看图按摩DIY>>

前言

推拿是一种极为安全有效的中医治疗方法，不仅对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等各科的许多疾病有较好的治疗效果，更具有保健强身、预防疾病、祛病延年、美体塑形的作用，深受人们喜爱。

同时，推拿还无服药之不便、针刺之痛苦，经济、安全，故易为患者所接受，而且如果方法得当，长期推拿治疗没有副作用。

这就是撰写本书的初衷。

本书的目标是指导读者规范地进行推拿治疗和保健，以求最大限度地发挥推拿的保健作用。

因此，《看图按摩DIY》内容不但具有通俗性，还具有一定的科学性和专业性，对每一个问题的阐释都力求科学、实用、准确，在通俗易懂的前提下，尽量保持适当专业性，以保留推拿的原汁原味。

为了方便患者进行家庭及自我的推拿保健按摩，本书大量地应用图片，以便读者能准确找到推拿的特定穴位，规范地运用推拿手法，取得最好的保健防病效果。

本书的读者群很广，适合低年资医生、推拿爱好者、患者及其家属阅读，可以轻松掌握保健推拿的具体方法。

本书的前半部分是分部推拿保健法，包括头部保健、眼部保健、耳部保健、鼻部保健、口部保健、咽喉部保健、颈部保健、胸部保健、乳房健美、腹部保健、腰部保健、上肢保健及下肢保健等，由医生或患者自己按人体的相应部位分步进行推拿保健按摩，达到增强身体机能、消除疲劳、延年益寿的效果；后半部分则是针对几种常见病的推拿保健法，主要对早期、较轻的病症或疾病的慢性期有较好的预防和治疗作用。

每种推拿保健法重点介绍推拿保健的穴位、操作方法和作用功效。

<<看图按摩DIY>>

内容概要

推拿按摩是一种安全有效、经济实用的自然疗法，不仅能治疗多种疾病，更因具有保健强身、祛病延年、美体塑形的作用而备受推崇，成为人们保健防病必不可少的方式之一。

本书着重介绍了全身各部位的分部按摩法和几种常见病的推拿保健法，以通俗而科学的语言，配以大量形象的图片，区域标示明确，手法指导清晰，帮助读者用规范的手法进行推拿保健。

所介绍的手法简便易行，适合广大家庭自己动手做保健。

本书适合广大推拿爱好者自行学习使用。

<<看图按摩DIY>>

作者简介

张振宇，从医20余年，一直从事推拿临床工作，具有较高的临床造诣。
参与多项部级以上课题，著有《明明白白推拿》、《社区中医适宜技术》等著作6部；独立拍摄推拿手法及小儿推拿教学光盘2套。

<<看图按摩DIY>>

书籍目录

头部保健按摩 1 拿揉五经 2 梳理头部 3 叩击头部 4 推抹前额 5 开天门 6 推坎宫
 7 运太阳 8 揉耳后高骨 眼部保健按摩 1 分抹眼周 2 摩掌熨目 3 按摩攒竹 4 按摩
 睛明 5 按摩四白 6 指击眼眶 耳部保健按摩 1 按揉耳周诸穴 2 双鸣天鼓 3 提拉耳尖
 4 按摩耳轮 5 按摩耳垂 鼻部保健按摩 1 推鼻柱 2 按迎香 口部保健按摩 1 叩齿 015
 2 鼓漱 015 3 运舌 015 4 牙龈按摩 咽喉部保健按摩 1 按揉天突 2 捏揉喉结 颈部保健
 按摩 1 拿捏颈项 2 拿捏肩井 3 按揉颈肌 4 拨颈筋 5 拿风池 6 肩背 7 拍肩背
 上肢保健按摩 1 拿捏上肢 2 抖臂松筋 3 叩击上肢 4 按揉曲池 5 按揉臂臑 6 按揉
 肘部 7 按揉腕部 8 摇腕关节 9 抹五指节 10 捻五指节 胸部保健按摩 1 按揉膻中 2
 拿捏胸肌 3 拍击胸部 乳房健美按摩 腹部保健按摩 1 摩揉腹部 2 按揉三脘 3 揉脐 4
 按揉天枢 5 点按任脉穴 6 摩揉小腹 腰部保健按摩 1 拳击腰肌 2 拨揉腰肌 3 抱腿
 滚腰 4 俯卧后伸 5 仰卧起坐 6 按揉命门 7 按揉腰眼 8 擦腰骶 9 捶腰阳关 10
 腰背委中求（拿委中穴） 下肢保健按摩 减肥按摩法 腹部健美减肥按摩法 附 健美锻炼 腰部健美减肥
 按摩法 髋、臀部健美减肥按摩法 肩、背、臂部健美减肥按摩法 大腿健美减肥按摩法 小腿健美减肥按
 摩法 经络强身按摩 头胸部穴位 腹部穴位 腰部穴位 下肢穴位 益寿延年按摩 亚健康保健按摩 头面部手
 法 感冒防治按摩 失眠防治按摩 咽喉部手法 腰背部手法 腹部手法 高血压防治按摩 腰腿痛防治按摩 颈
 肩痛防治按摩 头痛防治按摩 泄泻防治按摩 便秘防治按摩 面瘫防治按摩 牙痛防治按摩 基本手法 辨证
 点穴法 痛经防治按摩 腹部操作 腰骶部操作 下肢操作 颈肩部 拿肩井 附录 附录一 推拿相关的体表
 标志 附录二 人体腧穴的定位方法

<<看图按摩DIY>>

章节摘录

插图：1拿揉五经（1）位置头顶正中的督脉以及两旁的足太阳膀胱经、足少阳胆经等5条经脉所在的区域。

这些经脉在头部的大体走行是：督脉在头部正中线前后方向走行；足太阳膀胱经的主干经脉从两侧头顶向下走到枕部；足少阳胆经起于目外眦，向上达额角，向后行至耳后风池穴。

不过头部保健是按摩这些经脉所包括的区域，不必拘泥于经脉的准确走行。

（2）方法五指自然分开，指端着力，自中线向两侧、自前向后拿揉头顶。

重点按揉头顶正中的督脉以及两旁的足太阳膀胱经、足少阳胆经。

反复操作10～20次。

（3）作用祛风寒、通经络、止头痛、安神志。

用于防治感冒、头痛、头晕、高血压、失眠等，并可消除疲劳。

（1）位置头顶正中及两侧的头皮部。

（2）方法双手十指微屈，以指腹接触头皮，由前向后梳理，再由头顶向两侧梳理。

反复操作10～20次。

（3）作用祛风寒、活血脉、止头痛。

用于防治头晕、须发早白等，并可消除疲劳，经常自行操作，有助于缓解各种头部不适。

<<看图按摩DIY>>

编辑推荐

《看图按摩DIY》特点为：从头到脚详尽介绍分部推拿保健法，全书近150幅图片，指明按摩区域和穴位，针对困扰现代人的亚健康、失眠、头痛、高血压、腰腿痛等病症，给出了操作性很强的按摩处方，用自己的双手按书中介绍的方法进行按摩，能增强身体的机能，消除疲劳，推迟衰老，延年益寿，拥有健美身姿，并可达到预防和辅助治疗常见病症的目的。

<<看图按摩DIY>>

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>