

<<无师自通学按摩>>

图书基本信息

书名：<<无师自通学按摩>>

13位ISBN编号：9787122041012

10位ISBN编号：7122041018

出版时间：2009-2

出版单位：化学工业

作者：付国兵//郭长青

页数：216

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>

<<无师自通学按摩>>

内容概要

按摩是一种治疗范围较广泛的物理疗法，属于中医的外治法范畴。

它通过刺激特定的穴位、经络，以疏通气血、平衡阴阳，以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。

对骨伤科、内科、外科、妇科、儿科和五官科等各科的许多疾病都有较好的治疗效果。

同时，它还无服药之不便，针刺之痛苦，所以深受人们的喜爱。

本书分为五个部分，一为常用穴位，二为常用手法，三为常见疾病按摩。

四为配合按摩的保健操。

书中所有的穴位、手法和重要的操作均配以图片说明。

同时配合手法和常见病治疗的DVD光盘。

这些都使得老百姓在学习按摩方法时更加得心应手。

<<无师自通学按摩>>

书籍目录

第一部分 常用穴位 一、取穴方法 二、头面部穴位 三、躯干部穴位 四、四肢部穴位 五、足部反射区 六、常用耳穴
第二部分 常用手法 1 一指禅推法 2 滚法 3 拿法 4 揉法 5 摩法 6 抹法 7 扫散法 8 推桥弓 9 搓法 10 抖法 11 点法 12 推法 13 擦法 14 按法 15 拍法 16 捻法 17 弹拨法 18 捏法 19 振法 20 拔伸法 21 摇法 22 扳法 23 背法 24 足部按摩常用手法
第三部分 常见疾病按摩 一、感冒 二、咳嗽 三、支气管炎 四、肺炎 五、慢性胃炎 六、头痛 七、眩晕 八、失眠 九、面神经麻痹 十、三叉神经痛 十一、近视 十二、耳鸣 十三、牙痛 十四、鼻炎 十五、胃痛 十六、胃下垂 十七、呃逆 十八、呕吐 十九、腹痛 二十、腹泻 二十一、便秘 二十二、痔疮 二十三、糖尿病 二十四、慢性胆囊炎 二十五、高血压病 二十六、闭经 二十七、痛经 二十八、月经不调 二十九、更年期综合征 三十、阳痿 三十一、前列腺增生 三十二、颈肩部疲劳和不适 三十三、颈椎病 三十四、落枕 三十五、肩周炎 三十六、网球肘 三十七、腕部疼痛 三十八、弹响指 三十九、急性腰部软组织损伤 四十、慢性腰肌劳损 四十一、腰椎间盘突出症 四十二、强直性脊柱炎 四十三、膝部疼痛 四十四、小腿抽筋 四十五、踝关节扭伤 四十六、跟痛症 四十七、平足症
第四部分 小小保健操，全身都健康 一、如何“坐立卧行” 二、腰背部肌肉锻炼 三、消除腰部不适感 四、办公室一族脊柱附录 贴敷疗法 一、原理 二、用品介绍 三、选穴原则 四、操作方法 五、适应范围 六、注意事项

<<无师自通学按摩>>

章节摘录

插图：第一部分 常用穴位穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。

这些特定的部位就是穴位。

通过实践的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的就是经络。

由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

在取穴日寸，我们常依据人体体表的标记，如骨骼在体表的突起，肢体活动日寸所出现的肌肉皱纹，肌腱、关节凹陷等取穴还可根据骨度分寸定位法取穴。

骨度分寸定位法是中医取穴的一种基本方法，骨度分寸定位法，就是把人体的各个部位分别规定其长度，即分为若干等份，然后按比例折算，作为量取腧穴的标准。

不论被按摩者是成年人还是小孩子，身体的长、短、肥、瘦，都可按照这个标准测量折算。

我们所说的寸，又叫“同身寸”。

如中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的横度为“1寸”，而食指、中指、环指、小指合并的近端指关节之间的横度相当于“3寸”（图1—1）。

<<无师自通学按摩>>

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>