

<<腰背部按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<腰背部按摩图典>>

13位ISBN编号：9787122077769

10位ISBN编号：7122077764

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业

作者：薛永阁 编

页数：117

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>

<<腰背部按摩图典>>

前言

按摩疗法是中医学的主要组成部分，腰背部按摩则是中医按摩的精华，历代医家和养生家均强调了腰背部的重要性，提出捶背、捏脊等腰背部按摩方法。

经过历代医学家的研究发现，在腰背部分布诸多经络穴位，它们与脏腑器官有着密切的联系。《老老恒言·防疾》强调“五脏腧穴，皆会于背”，意思是五脏六腑之气接通于背腧，如果经常按摩腰背部，就等于间接对脏腑进行按摩，不仅能起到养生保健的作用，对急性或慢性疾病也能起到辅助治疗作用。

为了使广大读者更好地了解腰背部按摩的功效，掌握相关的技巧，我们精心编写了本书，选取了适用于腰背部按摩的不适症、常见病、多发病，以期读者在紧张的工作和生活之余，参照此书及时方便地进行自我治疗和保健。

为了保证内容的科学性，本书参考了《黄岐医道》、《黄帝内经》等有关经络按摩学的知识，根据现在流传的女中医马玉书著的《推拿捷径》、曹泽普《按摩术实用指南》、杨华亭《华氏按摩术》等对腰背部按摩的描述，介绍了腰背部按摩的常用穴位、手法、注意事项、发病机理以及按摩方法，范围涉及内科、外科、妇科、儿科，疗法安全可靠。

为了方便读者学习使用，本书还以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者展示了具体的按摩过程，简便易行，进一步加深大众对按摩的重视，为广大读者提供最实际的帮助。

<<腰背部按摩图典>>

内容概要

本书介绍了腰背部按摩保健的知识，包括腰背部保健按摩的穴位、按摩手法和注意事项。用深入浅出的文字介绍了不同疾病的保健按摩方法，以及改善局部损伤和辅助疗疾的按摩方法，图文并茂、内容简单易学，实用性强，即使没有按摩经验的人也可以完成相关的操作！本书适于推拿按摩专业人员、业余爱好者及普通群众阅读参考。

<<腰背部按摩图典>>

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子。在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

<<腰背部按摩图典>>

书籍目录

第一部分 腰背部按摩常识 腰背部对人体健康的重要作用 腰背部按摩的常用手法 腰背部按摩的常用穴位 腰背部按摩的注意事项 第二部分 常见病症的腰背部按摩 颈背肌筋膜炎 急性腰肌扭伤 慢性腰肌扭伤 肩胛提肌损伤 肩袖损伤 肩关节周围炎 腰椎间盘突出 坐骨神经痛 腰背部肌肉萎缩 感冒 失眠 发热 咳嗽 耳鸣 神经衰弱 呃逆 支气管炎 哮喘 喉痹 慢性胆囊炎 胆结石 冠心病 高血压 低血压 胃痛 胃下垂 慢性腹泻 便秘 痔 腹胀 厌食 慢性前列腺炎 前列腺肥大 阳痿 早泄 更年期综合征 恶露不出 产后腰痛 产后排尿异常 产后虚胖

<<腰背部按摩图典>>

章节摘录

4.按摩所需的时间 很多人认为,按摩的时间越长越好。其实不然,针对不同的病症和要求,按摩时间各不相同。

一般情况下,局部按摩大约需要15分钟。

如软组织损伤、落枕等。

每个穴位按摩2~3分钟或3~5分钟。

对于患有严重心脏病者,按摩1分钟即可,即使加上其他穴位或反射区,总共也不能超过10分钟。

对于患有严重糖尿病、肾脏疾病者,总的按摩时间也不要超过10分钟。

对脊椎的每个反射区按摩2~3分钟就足够了。

对于肝脏疾病患者,必须确定在其肾脏功能良好的情况下。

才可按摩5分钟甚至更长的时间。

对于背部强刺激的按摩更要缩短时间,每一区最长不超过5分钟(急救时除外),以避免脊柱承受过大的压力,或对患者造成自抑的反作用,使神经麻木而没有明显的感受。

除急性疾病外,保健或慢性病一般10~15次为1个疗程。

治疗3~5个疗程后可以休息几天,再视病情而定。

如果是一般保健,可相应缩短按摩时间。

按摩疗程也可根据保健的功效相应延长或缩短。

5.按摩所需的温度 从按摩生理学和中医理论来讲,温热主疏、散、通;寒冷主滞、凝、阻。同样,经络也要求在温热的条件下运行,人体器官功能才能发挥其“行血气,营阴阳”的作用。

室内温度一般控制在25℃以上为宜,如果家庭取暖条件差,应早晚在被窝内进行按摩为佳。

若要在睡前和起床后按摩,最好先搓热按摩部位或区位热敷后再施行按摩,以便取得较好的效果。

按摩者在施术过程中,也应保持手的干燥、温热,按摩前可先将双手搓热。

6.按摩的心理调节 按摩过程中,被按摩者要注意自身心理的调节,切忌按摩成瘾、按摩适应或按摩惰性。

按摩成瘾:指经常进行按摩保健或治疗,到了一定时间就想按摩,如果不能及时进行按摩,就会浑身难受。

<<腰背部按摩图典>>

编辑推荐

41种腰背部按摩常用手法，47个腰背部穴位精确定位，40种常见病症腰背部按摩疗法。误闯痕、无痛苦、无副作用的中医绝技疗法，最科学、最经济、最有效的自然保健妙方，美观、实用、易学的家庭养生保健珍藏图典。

<<腰背部按摩图典>>

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>