

<<家庭保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健按摩>>

13位ISBN编号：9787506035064

10位ISBN编号：7506035065

出版时间：2009-6

出版时间：东方出版社

作者：梅雨霖

页数：351

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>

<<家庭保健按摩>>

前言

还记得2005年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。

北京市政府非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。

北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5 - 7倍。

照这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有100 - 140岁，而现在我国死亡率最高的人群是30 - 50岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的占多数，而自然老死的占很少一部分。

为什么会出现这样呢？

最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到80岁；澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁；英国、法国、德国的男性平均寿命为77岁；美国、古巴的男性平均寿命为75岁；中国的男性平均寿命为71岁。

在女性人口中，以日本女性最长命，平均寿命86岁；摩纳哥妇女平均寿命为85岁；西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为84岁。

<<家庭保健按摩>>

内容概要

该书针对人们生活中的常见病、慢性病及某些顽固性疾病的康复和日常保健、美容的需要，介绍了一些能在家中操作的按摩方法，这些方法既包括常规的推拿、导引，也包括民间的点穴和放血疗法；同时，针对某些病症还附带介绍了一些运动康复法。

这些方法既经济安全，又简单易行，特别适合家庭或个人操作。

运用和掌握这些方法，不仅可以逐渐让您摆脱疾病的困扰，还可让您达到自我康复、自我保健、健康长寿的目的。

<<家庭保健按摩>>

作者简介

梅雨霖教授，江西湖口县人。

先后执教于北京中医学院、北京第二外国语学院、中央广播电视大学、九江学院。

系中华华佗医药研究会研究员、中卫联盟北京医药技术推广中心专家委员，家庭保健与自我药疗的积极倡导者。

中医保健是其主要研究课题之一。

主编高校规划教材5种，参编

<<家庭保健按摩>>

书籍目录

按摩基本知识 一、按摩的相关知识简介 按摩的起源和医疗原理 家庭保健按摩的好处 按摩的常用手法及其应用 按摩的辅助用品 家庭按摩中的注意事项 电子按摩器不是人人可用 按摩与导引的关系 二、按摩的相关穴位简介 按摩的物质基础和具体部位 经的循行路径及功能、性质简介 耳部反射区简介 手部反射区简介 足部反射区简介 本书所涉穴位的位置索引 疾病防治按摩 一、呼吸系统疾病 感冒 鼻炎 咽喉痛 打鼾 头痛 头晕 咳嗽 咯血 哮喘 一氧化碳中毒 二、消化系统疾病 胃痛 胃下垂 腹痛 肝炎 泄泻 便秘 痔疮 脱肛 肛裂出血 三、泌尿生殖系统疾病 尿闭 小便余沥不尽 尿频 尿急 遗尿 前列腺疾病 肾绞痛 妊娠呕吐 月经病 盆腔炎 宫颈糜烂 阴道炎 带下 崩漏(子宫出血) 子宫脱垂 助产 胎位不正 产妇产乳胀 乳汁过少 乳汁过多 避孕 不孕症 阳痿 滑精 不射精 睾丸疾病 四、心脑血管及循环系统疾病 高血压 低血压 脑供血不足 脑震荡 大脑发育不全 大脑积水 痴呆 瘫痪 心绞痛 心律不齐 丝虫病 失眠 神经衰弱 白细胞减少症 脉管炎 紫癜 贫血 五、内分泌及神经系统疾病 视神经疾病 打呃 糖尿病 三叉神经痛 肋痛 坐骨神经痛 脊髓空洞症 耳鸣 晕车(机、船) 癫痫 精神分裂症 舞蹈病 瘧病 甲状腺疾患 发作性睡病 面肌肌肉痉挛 手颤抖 六、眼科疾病 麦粒肿(针眼) 电光性眼炎 结膜炎 角膜溃疡 眼睑疾病 倒睫 视力下降 斜视 近视 远视 复视 散光 白内障 青光眼 玻璃体浑浊 迎风流泪 胬肉 角膜云翳 色盲 视力模糊 幻视 眼光无神 眼神呆滞 七、耳鼻喉科疾病 鼻出血 中耳炎 听觉不聪 耳聋 牙病 流涎 口腔溃疡 咽喉干燥 八、皮肤科疾病 瘙痒 顽癣 赘疣 荨麻疹 湿疹 白癜风 甲嵌入肉 多汗 无汗 脚气 掌指(趾)血泡 头屑 斑秃 老年脱发 老年斑 面部斑点 面部疤痕 九、骨关节及软组织疾病 颞颌关节炎 落枕 软组织损伤 颈椎痛 肩周炎 屏气损伤 肱骨关节炎 腱鞘疼痛 脊背痛 腰痛 急性腰扭伤 关节痛 身体疼痛 胸肋痛 足跟痛 脚肿 抽筋 臀部肌肉萎缩 两臂酸痛 肢麻 手畸形 足畸形 十、痛疔类疾病 慢性骨髓炎 冻疮 颈淋巴结核 流行性腮腺炎 多发性疖肿 乳腺炎 乳腺增生 带状疱疹 软组织感染 痤疮 耳垂包块 十一、其他杂症 动作失调 免疫力低下 辅助治癌 十二、部分儿科疾病 小儿推拿简介 小儿夏季热 小儿呕吐 小儿泄泻 小儿夜啼 小儿对眼 小儿斜颈 小儿喉痹 小儿睾丸鞘膜积液 小儿足残 小儿麻痹 小儿血管瘤 儿童多动症 儿童佝偻病 儿童发育晚 儿童蛔虫病 十三、意外急救 心脏停跳 休克 中暑 溺水 蛇咬 触电 保健养生按摩 一、保健美容按摩 健脑 健目 健鼻 健齿 健颈 强心 软化血管 健肺 补肝 健脾胃 益肾 壮腰 健腿 综合保健 护发 皮肤松弛 脸色黯滞 黑眼圈 减肥 增肥 增高 嗜酒 戒烟 戒毒 二、保健知识链接 不同年龄的锻炼要点 掌握合适的个人运动量 观察运动过程中的身体反应 女性健身行千万别过度 锻炼时应注意些什么 锻炼时不慎摔跌如何自救 怎样选择健身器 自测有无轻微脑梗塞 自测心脏功能 自测腿膝功能 自测腹背肌力 自测综合体能 健美操 平衡操 矫形操 性爱肌锻炼操 夫妻合练操 紧急贯注活力8法 简易保健养生功 后记

<<家庭保健按摩>>

章节摘录

插图：一、按摩的相关知识简介按摩的起源和医疗原理按摩古称“按脚”，是医师用自己的手或上下肢，来协助病人进行被动运动的一种传统医疗方法。

“按蹻”的文字起源也说明了这点：“按”是用手，“蹻”是用脚，合起来就是手足并用，即借助外力作用于人体，以被动方式来达到治疗目的。

按摩可分为西式按摩和中医按摩两种，本书主要介绍传统的中医按摩。

中医按摩是祖国医学的宝贵组成部分，堪称名副其实的国粹。

千百年来，为我国人民造福不少。

按摩真的能治病吗？

许多人难免发出疑问。

其实回答是非常肯定的，假如没有确切的疗效，按摩为什么能够几千年来长盛不衰呢？

从现代科学的观点来分析，按摩治病的机理非常清楚明白，具体表现在五大方面。

第一，可舒经（筋）活络。

中医认为人身上共有20条经络，纵横全身，沟通里外，连接左右。

按摩时手上的机械能转化为热能，促使毛细血管扩张，增快了血液与淋巴的循环。

第二，可消肿止痛。

按摩改善了局部的血液与淋巴循环，也就促进和加速着水肿和炎症的吸收，使肿胀与挛缩得以消除。

第三，可疏解气血郁滞。

因为手法解除了软组织的痉挛、粘连、嵌顿或错位，郁滞的气血自然可得以疏解和通畅。

第四，有助于强健消化功能。

揉捏腹部时可促进胃肠蠕动，增加消化腺体的分泌，有利于消除脘腹疼痛，改善胃肠功能。

第五，调整神经系统。

恢复正常的兴奋与抑制，有助于改善失眠及降低血压。

由于古人所说的按摩常常还包括气功在内（古称导引），所以按摩还具有增强人体抵抗力和提高免疫力的作用等。

现在，人们通常把中医按摩称作推拿。

其实严格地说，“按摩”和“推拿”二者是有区别的。

分开来说：“按”指的是向下或向内外用力，使凸起的伤骨平复或脱位后的肢体恢复正常；“摩”则是用大拇指或手掌揉擦伤处，主要用于皮肤筋肉等软组织的伤后康复。

“推”是用力向后拔拉或推移，使扭错的关节正常复位；“拿”则是以一手或双手固定患处，用于疼痛筋骨的治疗康复。

这是按摩的物理矫治作用。

合而论之，无论是按摩，还是推拿，都是借助双手手法的力量，通过在人体上按、推、捏、揉等综合手法，来激活血液和淋巴循环，舒经（筋）活血、消肿止痛、松解粘连挛缩及滑利关节肌肉，进而达到调节神经系统和内脏功能等多种作用，实现治疗或保健的目的。

这是按摩的综合医疗和康复作用。

古人一直强调“不药胜中医”，正是有鉴于此。

中医按摩的最大特点，也是其独特优点，就是局部按摩与经络穴位按摩两者互相结合，常能收到类似针灸样的作用（与气功相结合，作用有时更不可思议），因而广泛应用于内科慢性疾病和运动器官伤病的康复。

这是按摩的良性内在刺激作用。

推测按摩的最早起源，应该是伤者本人的自我摩弄及亲友间的安慰式抚摸。

这中间除了以上所说的诸种治疗作用以外，又多了一种最重要的心理抚慰作用。

更何况按摩简便易行，人人可学，只要手法与力度适当，无副作用，对人体也不会造成任何损害。

有这么多的医疗作用和好处，我们还能不重视按摩吗？

过去按照西医的观点，人们一般只把按摩作为各种辅助治疗或帮助康复的一部分，现在看来这种看法

<<家庭保健按摩>>

欠科学、不全面。

因为在古代按摩的基础上发展起来的中医推拿疗法，经过几千年不断地吸收和扬弃，不但早在个人的保健康复方面屡建奇功，而且已经完全发展成为祖国医学领域中独立进行治疗的一种方法。

其作为诊断和治疗依据的理论就是传统的中医理论，如经络学说、四诊和八纲等。

当然，作为一种医术，中医按摩也绝不是万能的，它同样有自己的适应证和禁忌证。

一般而言，落枕、腰腿背痛、急性腰扭伤、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、头痛、胃脘痛、胃下垂、失眠及小儿疳积、脾胃虚弱等，都是按摩的适应证；而怀孕及月经期妇女、正在出血的部位及皮肤病变处、一切急性传染病及结核菌或化脓性细菌引起的运动器官病症、骨折脱臼等病症或部位则禁忌按摩。

家庭保健按摩的好处第一，方便。

不必上医院，不用求他人，没有噪声干扰，也不必浪费时间去排队。

第二，经济。

用不着花一分钱，连挂号费都免了。

第三，无毒副作用。

不用打针，不用吃药，没有污染。

只要掌握好力度和方法，也不必担心会产生后遗症。

第四，有医疗作用。

按摩时的各种手法会从不同的角度与方向产生不同的力度，作用于人体时，就会转化成不等量的热能或机械能，可益气活血，兴奋局部神经，促进炎症吸收，帮助肌体功能恢复，进而逐渐产生出药物都不一定能起到的疗效。

第五，能解决皮肤“饥渴”。

人的肌肤既是血管和神经的保护层，也是接触并与外部世界沟通的灵敏感受器，所以对抚摩捏弄具有一种天生的渴求。

经验证明，在抚摩和逗弄中长大的孩子，不但神经系统发育得更完善，而且情感会更丰富，性格也更开朗。

这种渴求大人其实也同样需要，按摩则正好满足了这方面的需求，所以只会有益无害。

第六，可享受精神交流。

更多、更规范的按摩总是由施术者与受术者双方合作来共同完成的。

在合作的同时，也实现了一次融洽的人际交流。

双方在交流中倾吐心声、舒解抑郁、启迪思路和平息矛盾，无论对身体还是心理健康，显然都非常有益。

第七，会收获亲情安慰。

家庭间的按摩是一种亲情抚慰。

从心理上讲，这种抚慰对于疾病症状的消除，有时常常会产生意想不到的神奇作用。

第八，方便随时探讨保健问题。

由于种种原因，患者自己对于个人的病痛，很多时候都难免会产生一种“当局者迷”的状态。

按摩时借助于施术者一方的知识、视角与观察，常常能发现或纠正问题，或者在讨论中引起重视，或者直接能辨识明白。

这无疑也都会对保健养生大有帮助。

按摩的常用手法及其应用按摩的手法有很多，在实际应用中针对不同的人、不同的病症施术的方法又有所不同。

下面我们介绍一些常见的按摩手法及其应用。

1.按摩的常用手法（1）按法。

用手指或手掌在穴位或体表某些部位施加一定压力，向下或向内外压按。

小面积的按法也称点法。

（2）摩法。

用大拇指或手掌在伤处（多为软组织）或穴位上反复地予以摩擦。

<<家庭保健按摩>>

(3) 推法。

用手或手掌（主要是手拇指和小指的指腹部或掌根部等）向外用力推挤患者肌肉或用力进行直线式的按摩。

在背脊部位推也称为推拿法。

(4) 拿法。

用一手或两手提拿患处的肌肉，加以压挤或提起肌肉后迅速放手等方法。

后者也称“弹筋”。

(5) 揉法。

用拇指指腹或掌根部分，压按在一定的部位上，以腕关节或掌指关节为主，做回旋状的揉动。

(6) 掐法。

用拇指指甲掐在主治的穴位上，予以一定程度地压按。

(7) 搓法。

用双手的掌面紧挟住四肢或腰背部，并带动皮肉做快速揉搓和上下反复的盘旋动作。

(8) 摇法。

用两手牢牢固定住某一关节部位的两端（主要是颈、肩、肘、腕、髋、膝和踝等较大的关节），并从两端摇动关节部位，做回旋运动，以加强关节的活动能力。

(9) 滚法。

用手背部近小指侧的部分压按在一定的体表部位上，以腕部做前、后、左、右连续不断地滚动。

(10) 抖法。

用手（双手或单手）握住受伤关节的远端，在向外拔伸时，同时做上、下、前、后摆动。

其活动幅度须在生理许可的范围内进行。

常用于腰部或肩部。

(11) 摸法。

用双手细细抚摸受伤的部位及周围，依靠双手的触觉检查损伤的真实程度，检查有无阳性体征（条索或硬结等物）。

(12) 提法。

将病人受伤损而下垂的肢体部分用手（或绳子）或轻或重地提起。

必须注意由逆到顺，避免造成新的损伤。

(13) 拔法。

用双手或借助于他物来对向用力，使伤损而收缩重叠的筋肉伸展分离。

必须持久适度用力，防止造成新的损伤。

(14) 拉法。

一般是平行用力，拉直筋络，帮助按揉理顺。

(15) 晃法。

轻轻摇晃，使受伤而粘连的骨肉组织松解、分离。

(16) 端法。

整复脱、断或变形的肢体部分（一般应由专业医师进行）。

(17) 拍法。

适度用力，以空心虚掌平稳而有节奏地拍打患部。

可单手拍，也可双手拍。

(18) 捏法。

用两手指撮住皮肤表层高高提起，循序滚动前进。

后记

一场“文化大革命”的飓风，把我从刚刚踏人不久的中学校园中刮出，实实在在地甩落在祖辈生息的家乡——江西湖口县马影乡的一处偏僻山村，背负着刺骨的政治歧视，从此开始了单调而又艰辛的“修理地球”的生活。

那时所有的文化生活几乎全被取缔，既没有玩的器具，更没有看的书籍。

好在我父亲和两位伯父都是家传的中医，父亲的伤科和伯父的内科在当地都卓有名气，不甘寂寞的我于是就开始啃起了枯燥的医学书籍来。

从古老的《黄帝内经》，到当时流行的《赤脚医生手册》，几乎全读了个遍。

加上父亲的指教和伯父的点拨，我也就顺理成章地继承衣钵，在当地充任起医生的角色来，渐渐地居然有了些名气和口碑，一度还创办起回春中草药研究所。

由于当时农村的现实情况，要求从业医生必须妇、儿、内、外科全部接诊，我也就被逼迫着来了个广泛涉猎。

现在看来，这对提高个人的学术功底还是非常有益的。

由于做医生的经历以及由此而伴生的直面千家万户的方便，我洞察了许多常人不一定有机会接触的社会和人生图画；亲眼目睹的广大农村缺医少药的局面和因为无知而造成的生命悲剧，更是深深烙刻在我的心中，惹我深思、引我探讨，催促着我总想设法努力去为社会做点什么。

<<家庭保健按摩>>

编辑推荐

《家庭保健按摩》：拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师。
自疗与他疗结合治病与保健并举。
《家庭保健按摩》由东方出版社出版。

<<家庭保健按摩>>

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>