

<<穴位指压去百病>>

图书基本信息

书名：<<穴位指压去百病>>

13位ISBN编号：9787506469609

10位ISBN编号：750646960X

出版时间：2011-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：李静，云虹 编著

页数：212

字数：160000

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>

<<穴位指压去百病>>

内容概要

掌握按摩术有两个难点，一个是手法，一个是穴位。

按摩手法有几十种，不找人指点很难学会；人体上的穴位有几百个，不下苦工夫休想记全。

指压法恰恰在这两个方面做了大胆突破。

它的手法再简单不过了，只要用指头按下去就有效果。

至于穴位，本书中配有大量图示，一看就明白。

如果你懒得看图，我们再教你四个字：哪痛按哪。

这种方法看似随便，却完全符合确定穴位的科学原理，而且在实践中也有很好的效果，只要你找到了压痛点，就放心大胆地按下去，保证你会得到一份意外的惊喜。

<<穴位指压去百病>>

书籍目录

开篇 穴位指压法入门 从点穴到按穴 指压法的奥妙何在 学会使用大拇指 拇指法 其他手指法 手指重叠法 手掌法 指压按摩要领 头部 面部 侧颈部 后颈部 肩部 上肢 手部 背部 腰部 臀部 胸部 腹部 下肢上篇 按出你的美丽和曲线来中篇 按出你的轻松和愉快来下篇 一指去百病合篇 家庭应急指压按摩

<<穴位指压去百病>>

章节摘录

有些现代心理学家认为，对穴位进行按压主要是起一种安慰作用，并不能真的防病治病。这就好像小孩子摔痛了头，大人为他轻轻揉按，实际上起不到止痛的作用，但大人的关心却使小孩子感到好受多了，仿佛就不那么痛了。

胃痛的时候，人们会情不自禁地把手捂在心口窝，这也是一个自慰性动作，实际上并无止痛作用。

然而，现代研究发现，古人所说的穴位与今人所说的触发点有许多相似之处。所谓触发点，就是机体组织中的局部变性部位，具有深层组织敏感、结节及伴有放射痛的特点。通常认为，触发点是由于疼痛或其他原因引起的肌肉痉挛、内分泌失调或肌肉紧张造成的。果真如此的话，用力按压穴位即触发点，就有可能消除形成触发点的病因。

还有的学者在研究中发现，传统穴位的位置与人体的运动点近乎一致。

所谓运动点，就是用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位。

果真如此的话，用力按压穴位即运动点，就有利于增加人体的新陈代谢和细胞活动，从而减轻病痛，提高抗病能力。

从发生学的观点看，表皮和神经组织有着共同的起源，神经中枢存在着各皮肤区域与内脏器官的投射点。

因此，穴位与神经系统的关系是不容否定的。

另外，穴位与血管、淋巴管、肌肉等组织的复杂结构及机能密切相关。

一位日本学者曾用红外线热像图摄影法观察人的胸腹部，发现穴位处的温度比周围皮肤高出0.5~1

。

他认为这是因为穴位下边有血管通过的缘故。

而有关解剖资料恰恰可以证实，许多穴位区域确实分布有皮下静脉，或贯穿有深部血管。

果真如此的话，用力按压穴位，势必会对血液、神经、淋巴系统、肌肉等方面的疾病产生缓解或消除作用。

.....

<<穴位指压去百病>>

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>